ALL STARS

www.all-stars.de

EFFECTIVE SPORTS NUTRITION



PRODUCT CATALOGUE

SPORTS NUTRITION.

Mükemmel vücut için etkili ve bilimsel sporcu gıdaları

Kusursuz bir vücut elde etmek için, spor yapmak tek başına yeterli değildir. Vücut yağ oranınızı azaltmak, kas kütlenizi geliştirmek ya da gücünüzü artırmak… Amacınız ne olursa olsun, sonuca daha hızlı ulaşmak için kaliteli ve etkili supplementlerden destek almalısınız. ALL STARS, hayalinizdeki vücuda ulaşmanız için en büyük yardımcınız…



YÜKSEK KALİTE

ALL STARS markası gücünü, Almanya'da en ileri teknolojiler kullanılarak, özel olarak seçilmiş, pahalı hammaddelerden üretilen, yüksek kaliteli ürünlerinden alır. ALL STARS ürünlerinin tamamı beslenme uzmanları tarafından test edilerek Almanya ve Avrupa'nın sıkı gıda denetimlerinden geçmektedir.



ALL STARS, 42 yıldır dünyanın en yenilikçi sporcu gıdası ve gıda takviyesi üreticilerinden biridir. Rapid Released Caplets (yapısında bulunan aktif maddeleri belli aralıklarla serbest bırakan), Licaps (maksimum biyoyararlılık için sıvıyla doldurulmuş kapsüller) ve HYDROVON (en hızlı şekilde emilerek kullanılan whey protein) yenilikçi uygulamalarımızdan yalnızca birkaçıdır.







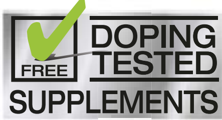








ALL STARS Anti-Doping Programı



Müsabakalarda yarışan bir sporcu iseniz, doping testlerine katılmak zorundasınız. Branşınız ne olursa olsun "Temiz Sporcu Gıdaları'nı" ALL STARS'ta bulabilirsiniz. Ürünlerimiz yalnızca, IOC'nin yayınladığı yasaklı performans artırıcılar listesinde bulunmayan hammaddeler kullanılarak üretilir. 187 ürünümüzün tamamı, Almanya'da, Önleyici Doping Araştırmaları Merkezi tarafından, 10 farklı anabolik-androjenik steroidi içerip içermediğine dair test edilmiştir. Yapılan testler sonucu, hiçbir ürünümüzün anabolik-androjenik steroid içermediği onaylanmıştır.







www.all-stars.de her zaman güncel!

İnternet sitemiz ve Facebook sayfamızı takip ederek, yeni ürünlerimizden haberdar olabilir; sektörle ilgili en ilginç haberleri ilk siz öğrenebilirsiniz. ALL STARS takımının şampiyon sporcuları ve modellerinin beslenme programları, antrenmanları ve yarışma hazırlıkları ile ilgili fotoğraf ve videolar da internet sitemiz ve facebook sayfamızda. Ayrıca vücut geliştirme ve fitness dünyasının önde gelen yazarları her hafta ALL STARS Blog'da sizler için yazıyor. Tamamı online ve ücretsiz!

İÇİNDEKİLER





EFFECTIVE SPORTS NUTRITION
www.all-stars.de

ALL STARS, bütün spor yapan insanların özel beslenme taleplerine cevap veren ve beslenme problemlerine çözüm sağlayan bir Alman firmasıdır. 1972 yılından beri sportif beslenme sektöründe dünya pazarına hizmet veren Avrupa'nın sayılı üretici firmalarından birisidir.

ALL STARS'ın amacı sahip olduğu geniş ürün spektrumu ile siz değerli kullanıcıların istek ve ihtiyaçlarına zamanında, doğru ve eksiksiz cevap verebilmektir. Markamızın bütün ürünleri, uluslararası spor kural ve prensiplerine, fizyo - beslenme taleplerine ve 42 yılın üzerindeki araştırma ve geliştirme çalışmalarına + tecrübelerine dayanarak en yeni ve en geçerli bilimsel araştırma sonuçlarına göre üretilmektedir. Ürünlerimizin yüksek kaliteye sahip, saf, doğal ve özenle seçilmiş ham maddelerden hazırlandığını ve kullanımınıza en sağlıklı şekilde sunulduğunu garanti ederiz.

ALL STARS ailesi olarak, gelecekteki beklenti ve taleplerinize eksiksiz cevap verebilmek amacıyla daha kapsamlı ve zengin ürünler geliştirmeye devam etmek niyetinde ve çalışması içinde olduğumuzu bildirmekten gurur duyarız.

ALL STARS Fitness Products GmbH which is located in Germany specialises in the development and productions of sports food products which offer every sports people with special nutritional requirements a solution to their dietary problems.

ALL STARS's aim is to give full satisfaction to the consumers on time with its widest products spectrum and highest quality. ALL STARS products being sold in the Turkish market consist of mainly five groups which are classified as proteins, top performance products, weight gainers, amino acids and group of fat burner.

All ALL STARS products incorperate the latest scientific findings based on international sports medicine, 42 years of experience and research + developments as a market leader in Europe and physio - nutritional requirements. ALL STARS guarantees high quality products from carefully selected ingredients and our own production facilities plus large laboratories ensure conscientious quality control with the ISO Quality Guarantee Certificate.
ALL STARS family proudly intends to continue shaping the developments of high quality and innovative products with the goal of meeting your high expectations present and in the future.




ALL STARS
HYPER-CALORIC PROTEIN + CARBS
ULTIMATE MASS GAIN
ULTRA
MAG 250 LIQUID
MINERAL PLEX



EFFECTIVE SPORTS NUTRITION
www.all-stars.de

Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior İkincisi
IFBB Junior Almanya
Şampiyonu

Markus Schmid
ALL STARS Takımı
IFBB Erkekler Fizik Almanya
Şampiyonu

Fotoğraf © Fritz Hegemann

PROTEİN GRUBU

Proteinler, vücudun en küçük birimi olan hücrelerin yapıtaşlarıdır ve amino asit zincirlerinin biraraya gelmesinden oluşurlar. Bazı amino asitler, vücutta sentezlenemediği için (temel / esansiyel amino asitler) dışarıdan proteinler yoluyla, takviye olarak alınmaları gerekir. Bir protein ne kadar yüksek miktarda temel amino asit içerirse, insan vücudundaki proteinlere o kadar çok benzer ve biyolojik değeri de bir o kadar artar. Supplement olarak, en çok whey proteinler ve casein tercih edilir.

Whey proteinler, yüksek biyolojik değerleri ve hızlı emilimleri sebebiyle en çok tercih edilen protein kaynaklarıdır. Yüksek oranda içerdikleri çift zincirli amino asitler (BCAA) sayesinde kas sisteminin korunmasına ve kas liflerinin yenilenmesine destek olan whey proteinler; sabah, antrenman öncesi ve antrenman sonrası kullanıma uygundur. Whey proteinler, konsantre (ALL STARS Whey Protein), izole (ALL STARS Iso Tech-94) veya hidrolize formda (ALL STARS Whey Hydrovon) bulunabilir. İzole proteinlerde oldukça az miktarda bulunan süt şekeri (laktoz), hidrolize proteinlerde neredeyse hiç bulunmaz. Bu nedenle, hidrolize proteinler izole proteinlere göre çok daha hızlı emilerek kas sistemine iletilir.

Casein, whey proteine göre daha düşük olan biyolojik değerine rağmen, çok önemli avantajlara sahip bir protein kaynağıdır. Uzun sindirilme süresi sayesinde gece veya besin tüketilmeyen uzun saatlerde ara öğün olarak tüketildiğinde kas sistemini besleyen casein, tokluk hissinin de daha uzun sürmesini sağlar (ALL STARS Hy-Pro Deluxe).





www.all-stars.de



PROTEİN

SUPPLEMENT FACTS **WHEY PROTEIN** (Çikolata) **1 Porsiyon = 30g (2 Ölçek)**	
Enerji	444kJ (79kcal)
Protein	21,3g
BCAA'lardan gelen	7,2g
L-Leucin'den gelen	3,2g
Karbonhidrat	3,7g
şekerden gelen	3,7g
Yağ	1,4g
doymuş yağ	0,7g
Diyet lifi	1,2g
Sodyum	0,05g
Vitamin B1	0,3mg
Vitamin B2	0,7mg
Vitamin B6	0,4mg
Pantotenik asit	1,7mg
Niacin	2,6mg
Vitamin B12	4,5µg
Vitamin C	15mg
Vitamin E	1,8mg
Biotin	13,5µg
Magnezyum	150mg

WHEY PROTEIN WPC 80

»Yeni ve Özel Geliştirilmiş Protein Kaynağı«

Proteinler, metabolizmanın sudan sonra en çok ihtiyaç duyduğu besin bileşenleridir ve vücudun en küçük birimi olan hücrelerin yapıtaşlarıdır. Yağlar ve karbonhidratlar, sadece enerji veren besin bileşenleri olarak kabul edilirken; proteinler, hem enerji veren hem de yapıcı-onarıcı (yapı taşı) besin bileşenleri olarak kabul edilirler.

Proteinler yardımıyla; kaslarda kimyasal enerji mekanik (hareket) enerjiye çevrilir, yeni vücut dokuları oluşur, yaralanma, hastalık gibi durumlarda doku onarımı gerçekleştirilir, biyolojik reaksiyonların (hormon üretimi, enzim üretimi...) devam ettirilmesi sağlanır.

Günlük protein ihtiyacının karşılanamaması durumunda vücut, metabolik olayların devamı için gerekli olan proteini kendi dokularındaki proteinleri kullanarak karşılama yoluna gider. Vücudun en büyük protein deposu kaslar olduğu için, bu durum kas yıkımı demektir. Kas protein yıkımı durumunda, kas sisteminin gelişiminden ya da yüksek performanslı antrenmanlardan bahsetmek mümkün olmaz.







HAZIRLANIŞI

30 gram (kendi ölçeği ile 2 ölçek veya 3 yemek kaşığı) ürünü, 300 ml az yağlı süt veya 200 ml su ile karıştırarak içiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Yeni Başlayanlar: Antrenman günleri, sabah kalktıktan hemen sonra, antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:
< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 2 porsiyon
> 100 kg: 2 porsiyon

Orta Seviye: Antrenman günleri, sabah kalktıktan hemen sonra, antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:
< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 2 porsiyon
> 100 kg: 3 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Yüksek protein ve BCAA içeriği ile özellikle antrenman öncesi ve antrenman sonrası kullanımlarda kas sistemini eksiksiz besler, kas kütlesi artışını destekler.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Amino 2500
ALL STARS 100 % Creatin Monohydrat
All Stars Hyper Amino BCAA

Peynir altı suyu proteinleri (whey), kas gelişimi için gerekli olan temel amino asitlerin tamamını ve BCAA'ları (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine) yüksek oranda içerirler. Metabolizma tarafından en hızlı sentezlenen protein kaynağı olması sebebiyle whey proteinler; antrenman öncesi ve sonrası kullanımlarda kas sisteminin beslenmesi ve kas protein yıkımının önlenmesini destekler.

ALL STARS Whey Protein WPC 80, 21,3 gram / porsiyon peynir altı suyu proteini konsantresi içeren doğal bir protein kaynağıdır. Yüksek protein içeriğiyle, günlük protein ihtiyacının karşılanmasına, kas protein sentezinin arttırılmasına, kas proteini yıkımının engellenmesine yardımcı olmasının yanında; metabolizma tarafından üretilemediği için dışarıdan alınması zorunlu olan ve sağlıklı bir kas gelişimi süreci için olmazsa olmaz kabul edilen temel amino asitleri 18,9 gram / porsiyon, BCAA'ları ise 7,1 gram / porsiyon oranında içeren çok özel bir formüle sahiptir. Bu eşsiz içerikle kasların yenilenme sürecini hızlandırarak, kas kütlesi artışını destekler.

CFU (Cross Flow Ultrafiltration) teknolojisi ile doğal yapısı bozulmadan üretilen ALL STARS WHEY Protein WPC 80, kas sistemine kayıpsız olarak ulaşır. Biyoaktif peptitlerle zenginleştirildiğinden kas sisteminin beslenme kapasitesinin artmasına yardımcı olan ALL STARS WHEY Protein WPC 80, BCAA içeriği ile de antrenmanlarda yıkıma uğrayan kas sisteminin korunmasını, antrenman sonrası yorgunluğa sebep olan laktik asit üretiminin azaltılmasını ve antrenman sonrası kasların toparlanma sürecinin kısaltılmasını desteklemektedir.



Markus Schmid
ALL STARS Takımı
IFBB Erkekler Fizik Almanya Şampiyonu

Fotoğraf © Fritz Hegemann



www.all-stars.de



PROTEİN

ANALİZİ ISOTECH® WHEY 94 (Çikolata) 1 Porsiyon = 30g (2 Ölçek)	
Enerji	450kJ (106kcal)
Protein	25,1g
Karbonhidrat	0,4g
şekerden gelen	0,1g
Yağ	0,4g
doymuş yağ	0,2g
Diyet lifi	0,6g
Sodyum	0,001g
Vitamin B1	0,3mg
Vitamin B2	0,4mg
Vitamin B6	0,4mg
Pantotenik asit	1,8mg
Niacin	4,8mg
Vitamin B12	0,7µg
Vitamin C	24mg
Vitamin E	3,6mg
Biotin	15µg

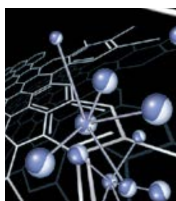
ISOTECH® WHEY 94

»%94'lük Saf Protein Kaynağı«

Yapılan son bilimsel araştırmalar, amino asit dizilimi ve içeriği açısından kas sistemi gelişimine en uygun olan protein kaynağının peynir altı suyu proteinleri (whey) olduğunu kanıtlamaktadır. Whey proteinlerin kas sistemi gelişimini en üst düzeyde destekleyebilmesi için doğal yapısının bozulmaya uğramamış olması gerekir. Bu amaca yönelik larak kullanılan en yeni ve en pahalı protein üretim teknolojisi ise CFM (Cross Flow Microfiltration = Çapraz Akış Mikrofiltrasyon) yöntemidir.

CFM yöntemi ile üretilen ISOTECH WHEY 94, peynir altı suyu proteinlerini mümkün olan en saf halde ve %94 gibi yüksek bir oranda içerir. Biyolojik değerinin 100 olması sebebiyle, alınan ISOTECH WHEY 94'ün tamamı kayıpsız olarak kas sistemine iletilir. Bu sayede antrenman öncesi kullanımında kaliteli süper enerji yani anabolik etki elde edilmesine de olanak sağlar.







HAZIRLANIŞI

30 gram ürünü (2 dolu yemek kaşığı) 300 ml su veya az yağlı süt ile karıştırarak tüketiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günleri, sabah kalktıktan hemen sonra, antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 2 porsiyon

> 80 kg: 2 porsiyon

> 100 kg: 3 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Özellikle definisyon döneminde elde edilmiş kas kütlesinin korunması ve yağsız kas kütlesi artışının desteklenmesi için kullanılabilecek eşsiz bir üründür.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Amino Tropin
All Stars Lipodex
All Stars İntensty Nox
All Stars Glutamine Pur
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
ALL STARS 100 % Creatin Monohydrat

Aşağıdaki grafikte, ISOTECH WHEY 94'ün üretiminde kullanılan peynir altı suyu proteinleri izolesinin, diğer protein kaynakları ile karşılaştırıldığında çok daha yüksek biyolojik değere ve protein verimlilik oranına sahip olduğu görülmektedir.

Et kaynaklı protein değerleri ile ALL STARS ISOTECH WHEY 94'ün 100 gr karşılaştırılması

	ISO-TECH 94	Bonfile	Pirzola	Yumurta
Protein	85 gr	24,1 gr	29,6 gr	12,9 gr
Karbonhidrat	<1 gr	<1,0 gr	<1,0 gr	<1,0 gr
Yağ	<1 gr	1,0 gr	3,6 gr	11,2 gr
Laktoz	Yok	Yok	Yok	Yok
Kolestrol	Yok	60,0 mg	73,0 mg	396,0 mg
Purin	Yok	160,0 mg	150,0 mg	4,0 mg

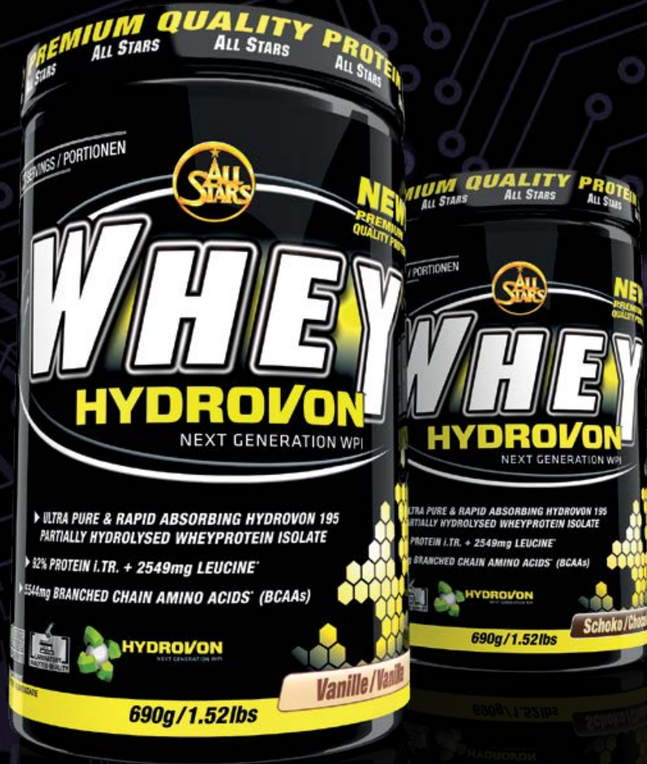
Yüksek protein içeriği ile günlük protein ihtiyacının karşılanmasına, kas protein sentezinin artırılmasına ve kas protein yıkımının önlenmesine yardımcı olan ISOTECH WHEY 94 ayrıca, kas protein yıkımının önlenmesini %19,1'lik BCAA oranıyla da destekler. Yapısındaki proteinler kas sistemine 30 dakika gibi kısa sürede iletilen, üretim teknolojisi gereği karbonhidrat ve yağ oranı oldukça düşük olan izole proteinlerdir. Bu sayede yağsız kas kütlesi yapılaşmasına imkan sağlar. 30 dakika gibi kısa bir sürede emilerek kas sisteminin protein ihtiyacına cevap vermesinin diğer bir sebebi de alpha laktalbumin, beta laktalbumin, glikomakropeptit ve immunoglobin gibi protein çeşitlerini de içermesidir. Bu proteinler, bağışıklık sistemini destekleyerek hastalıklara yakalanma riskini de azaltır.

Özel formülüne eklenen yüksek miktarlardaki biyoaktif peptitler, metabolizmanın çok daha fazla insülin ve büyüme hormonu salgılamasına yardımcı olur. Böylece kas sistemine iletilen mikro besleyici maddelerin (glikoz, amino asit, creatine, mineral, vitamin...) miktarını artırarak kas kütlesi artışını destekler.





www.all-stars.de



PROTEİN

ANALİZİ
WHEY HYDROVON (Çikolata)
1 Porsiyon = 30g (2 Ölçek)

Enerji	466,2kJ (107,4kcal)
Protein	24g
Karbonhidrat	1,38g
şekerden gelen	0,3g
Yağ	0,7g
doymuş yağ	0,35g
Diyet lifi	1,32g
Sodyum	0,1g
Vitamin B1	0,3mg
Vitamin B2	0,4mg
Vitamin B6	0,4mg
Pantotenik asit	1,8mg
Niacin	4,8mg
Vitamin B12	0,8µg
Vitamin C	24mg
Vitamin E	3,6mg
Biotin	15µg

WHEY HYDROVON

»Kısa sürede emilen kas yapıcı«

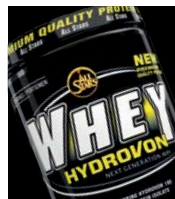
İleri seviyeli antrenmanlar yapan bireylerin kullandığı protein tozları:

- Hızlı şekilde emilip kaslara iletilerek, kasları besleyebilmeli,
- Düşük karbonhidrat ve yağ oranlarıya yağsız kas kütlesi gelişimine yardımcı olmalı,
- Kas protein yıkımının önüne geçebilecek kadar yüksek protein oranlarına sahip olmalı,
- Yüksek temel amino asit ve BCAA oranlarıyla kas protein sentezini desteklemelidir.

Yukarıda bahsedilen özelliklerin tümüne sahip olan ALL STARS Whey Hydrovon, %92'lik whey protein izolesinden hidrolize edilmiştir. Hidrolize proteinleri diğer proteinlerden ayıran en önemli özellik mikronize tane boyutunda olmalıdır. Bu sayede, ortalama 20 dakika gibi kısa bir sürede emilerek kas sistemine iletilir ve kas liflerini beslerler.







HAZIRLANIŞI

30 gram ürünü (Kendi ölçeği ile 2 ölçek veya 3 yemek kaşığı) 300 ml az yağlı süt veya 200 ml su ile karıştırarak içiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günleri, sabah kalktıktan hemen sonra, antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 2 porsiyon

> 80 kg: 2 porsiyon

> 100 kg: 3 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

20 dakika gibi oldukça kısa sürede emilerek kas sistemine iletilir. Düşük karbonhidrat ve yağ oranıyla definisyon döneminde tercih edilebilecek eşsiz bir üründür.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Glutamine Pur

All Stars Hy-Pro Deluxe Bar

All Stars 100 % Creatine Monohydrat

All Stars Amino Tropin

All Stars Lipodex

All Stars İntensty Nox

Yağsız kas kütlesi gelişimini en ileri düzeyde destekleyebilmesi için oldukça düşük karbonhidrat (%4,6) ve yağ (% 2,3) oranlarında üretilen ALL STARS Whey Hydrovon, sütle hazırlanmış bir porsiyonunda 34 gram hidrolize whey protein izolesi içerir.

ALL STARS Whey Hydrovon, kas protein sentezinin eksik şekilde tamamlanabilmesi, kaliteli ve kalıcı bir kas kütlesi elde edilebilmesi için olmazsa olmaz kabul edilen temel amino asitleri %46 oranında içerir. Özel formülünde %22,5 oranında bulunan BCAA'lar ise, katabolik metabolizmanın önlenmesi, anabolik hormonların (insülin, büyüme hormonu) salgısının artırılması, yorgunluğa sebep olan laktik asit üretiminin azaltılması, antrenmanlar sonrası kasların toparlanmasının kolaylaştırılması gibi çok önemli görevleri yerine getirirler. Mikronize tane boyu sayesinde, antrenman öncesi kullanımlarda 'yüksek kaliteli süper enerji' yani anabolik etki elde edilmesine olanak sağlayan ALL STARS Whey Hydrovon, eşsiz çikolata aromasıyla günlük protein ihtiyacınızı karşılamanın en lezzetli yoludur.



Markus Rühl

ALL STARS Takımı

IFBB Profesyonel Vücutgeliştirmeci



www.all-stars.de

PROTEİN



ANALİZİ
HY-PRO® BAR (Limon - cheesecake)
1 Porsiyon = 100g

Enerji	1541kJ (367kcal)
Protein	28g
Karbonhidrat	34g
şekerden gelen	23g
Yağ	12g
doymuş yağ	6,7g
Diyet lifi	9,6g
Sodyum	0,1g

HY-PRO® Bar

»Yüksek protein içeriğine sahip, kullanıma hazır protein bar«

Vücut geliştirme antrenmanları yapan bireylerin günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak ve kas sistemlerini beslemek amacıyla gün içinde ortalama 3 saatte bir protein ağırlıklı besinler tüketmesi gerekir. Vücut geliştirmecilerin sık sık beslenme sorununa çözüm olan ALL STARS Hy-Pro Deluxe Bar, kaliteli süt proteinlerini ve karbonhidratları dengeli şekilde içeren bir üründür.

ALL STARS Hy-Pro Deluxe Bar'ı benzerlerinden ayıran en temel özellik %28 oranında içerdiği süt proteinleridir. Ürünümüzün kas sisteminin gelişimi ve korunması üzerindeki etkilerini daha iyi anlatabilmek için süt proteinleriyle ilgili ayrıntılı bilgi vermek isteriz:

- Süt proteinleri, %20 whey protein ve %80 caseinden oluşur. Kazein ve whey proteinin ayrı ayrı sahip olduğu özelliklerin tamamına sahiptir.
- %80 oranında içerdiği casein ile kas sistemini 7 saat gibi uzun bir süre boyunca besler.
- Yüksek biyolojik değeri ve kaliteli amino asit profili sayesinde kas sistemine diğer protein çeşitlerine göre çok daha hızlı iletilir.
- Kas sisteminde serbest formda en çok bulunan amino asit olan L-Glutamine'i yüksek oranda içerir. Böylece kas sisteminin korunmasına, aşırı antrenman sendromunun önlenmesine ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olur.







HAZIRLANIŞI

Kullanıma hazır şekilde üretilmiştir.

KULLANIM ŞEKLİ

Yeni Başlayanlar: Antrenman günlerinde antrenman öncesi, antrenman sonrası ve ara öğünler olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur.
< 80 kg: 1 adet
>80 kg: 2 adet
>100 kg: 2 adet tüketiniz.

Orta Seviye: Antrenman günlerinde antrenman öncesi, antrenman sonrası ve ara öğünler olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı sözkonusudur.
<80kg: 1 adet
>80 kg: 2 adet
>100 kg: 2 adet tüketiniz.

Şampiyonlar: Antrenman öncesi, antrenman sonrası ve ara öğünler olmak üzere 3 ayrı kullanım zamanı sözkonusudur.
<80 kg: 1 adet
>80 kg: 2 adet
>100 kg: 3 adet tüketiniz.

AKTIF KULLANIM SIRRI:

Yapısında bulunan süt proteinleri ile kas sistemini 7 saat boyunca eksiksiz beslerken, kaliteli karbonhidratlar ile de glikojen depolarının doldurulmasına yardımcı olarak enerji ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olur. Kullanıma hazır şekilde üretilmesinin avantajıyla protein ve enerji ihtiyacınızı karşılamanın en kolay yoludur.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Iso-tech 94
All Stars Whey Plex
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Amino Tropin
All Stars Glutamin Pur
All Stars Ultimate Mass Gain
All Stars 100% Creatine Monohydrat

Whey proteinin ve caseinin sahip olduğu özelliklerin tamamına sahip olan süt proteinlerini yüksek oranda içeren ürünümüz, günlük protein ihtiyacınızı karşılamanıza yardımcı olur. Bu sayede katabolik metabolizma olarak da adlandırılan kas protein yıkımının ortaya çıkma riskini azaltır.

Türkiye pazarında bulunan benzerleriyle karşılaştırıldığında yüksek protein ve kaliteli karbonhidrat oranıyla dikkat çeken ALL STARS Hy-Pro Deluxe Bar, biyolojik değeri yani metabolizma tarafından kullanılabilme oranı sıfır olan, domuz, sığır, dana gibi hayvansal kaynaklar kullanılarak elde edilen ve yapısında bulunduğu ürünlerin protein kalitesini azaltan kollagen proteinleri içermez.

ALL STARS Hy-Pro Deluxe Bar'ın tercih edilmesinin bir diğer sebebi ise antrenman öncesi, antrenman sonrası ve ara öğünlerde olmak üzere günün farklı zamanlarında tüketilebilecek bir ürün olmasıdır. Çünkü, yapısında %34 oranında bulunan kaliteli karbonhidratlar ile antrenman öncesi kullanılması durumunda; antrenmanlar sırasında ihtiyaç duyulan enerjinin karşılanması amacıyla kaynak oluşturarak daha performanslı antrenmanlar çıkarmanıza yardımcı olur. Antrenman sonrası kullanılması durumunda; antrenmanlar boyunca enerji ihtiyacının karşılanması amacıyla kullanılan ve boşalan glikojen depolarının dolmasını destekler. Böylece, yoğun ve şiddetli antrenmanlardan sonra ortaya çıkan yorgunluk sorununu çözerek, farklı aktiviteler için enerjik hissetmenize yardımcı olur. Ara öğünlerde kullanılması durumunda ise yukarıda bahsettiğimiz gibi yapısında bulunan süt proteinlerinin özelliği gereği hem uzun süreli protein desteği sağlar hem de katabolik metabolizma riskini azaltır.

Sporcu gıdalarının büyük çoğunluğunda hiç bulunmayan, tokluk süresini uzatarak kilo korunumuna yardımcı olan, barsak hareketlerini düzenleyerek sindirimi kolaylaştıran ve birçok kanser çeşidine karşı koruma sağladığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanan diyet liflerini %9,6 oranında içeren ALL STARS Hy-Pro Deluxe Bar'ın kilo koruma döneminde tercih edilmesinde düşük yağ oranı da oldukça etkilidir.

Eşsiz limon-cheesecake aroması ve kullanıma hazır şekilde üretilmesinin sağladığı avantajla ara öğünlerinizde tüketebileceğiniz vazgeçilmez bir protein-karbonhidrat kombinasyonudur.




ALL STARS



AMINO TROPIN
AMINO
BCAA
HYPER AMINO BCAA
NEW!
AMINO LIQUID
AMINO
LIQUID 9.500
PROTEIN FOR YOUR BODY
Liquid Amino Acids
AMINO
ALL STARS
You Tube



Markus Schmid
ALL STARS Takımı
IFBB Erkekler Fizik Almanya Şampiyonu

Fotoğraf © Fritz Hegemann

AMİNO ASİT GRUBU

Amino asitler proteinlerin yapıtaşlarıdır. Vücuttaki proteinler, doğada bulunan 20 çeşit amino asidin farklı dizilimler oluşturmasıyla sentezlenir. Bu amino asitlerden temel / esansiyel amino asitler olarak adlandırılan 8 tanesi, vücutta üretilemez ve besinler yoluyla dışarıdan alınmaları gerekir. Diğer amino asitler ancak vücudun protein ihtiyacının eksiksiz şekilde karşılanması halinde sentezlenebilir.

Amino asit takviyeleri yani protein hidrolizatlar, öğünlerin besleyici değerini yükseltmek, öğün aralarında besinsiz geçen zamanda kas sistemini desteklemek ya da gece boyunca kas sistemini korumak için tercih edilebilir. Hızlı şekilde emilerek kas sistemine iletilen likit formdaki amino asitler ayrıca, sabah, antrenman öncesi veya antrenman sonrası da kullanılabilir.

Komple spektrumlu amino asitlere ek olarak, kas kütlesi artışını desteklemek, antrenman sonrası toparlanmayı kolaylaştırmak ve kas protein yıkımını önlemek için, çift zincirli amino asitler olarak bilinen BCAA'lar ve L-Glutamine de kullanılabilir.





www.all-stars.de

AMİNO ASİTLER



ANALİZİ
HYPER AMINO BCAA (Portakal)
1 Porsiyon = 28g (1 Ölçek)

Enerji	425kJ (100kcal)
Protein	18,6g
L-Leucin'den gelen	2493mg
L-Lysin'den gelen	1793mg
L-Arginin'den gelen	1499mg
L-Valin'den gelen	1246mg
L-Isoleucin'den gelen	1245mg
L-Glutamin'den gelen	1000mg
L-Ornithin'den gelen	750mg
Karbonhidrat	1,9g
şekerden gelen	1,1g
Yağ	1,1g
doymuş yağ	0,7g
Diyet lifi	<0,01g
Sodyum	0,040g
Vitamin B1	1,7mg
Vitamin B2	2,1mg
Vitamin B6	2,1mg
Pantotenik asit	9mg
Niacin	24mg
Vitamin B12	3,8µg
Vitamin C	120mg
Vitamin E	18mg
Biotin	75µg
Potasyum	469mg
Calcium	211,5mg
Magnesium	80mg

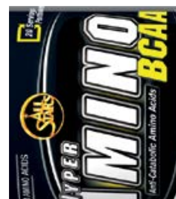
HYPER AMINO BCAA

»Anti-Katabolik özelliğe sahip kas geliştirici«

ALL STARS Hyper Amino BCAA, bir porsiyonda 18.600 mg amino asit içerir. Bu miktarın 4984 mg'sini BCAA'lar, 2249 mg'sini L-Arginine + L-Ornithinie, 2793 mg'sini ise L-Lysine + L-Glutamine oluşturmaktadır. İçeriğindeki bu çok özel amino asitler sayesinde, antrenman öncesi kullanımında anabolik etki elde edilmesine, antrenman sonrası kullanımında kas liflerinin eksiksiz biçimde onarılarak yenilenmesine, gece yatmadan hemen önce kullanımında ise kas sisteminin beslemesine ve uyku durumunda katabolik metabolizmanın önlenmesine yardımcı olabilecek bir üründür.







Çift zincirli amino asitler sınıfı olarak bilinen BCAA'lar (L- Leucine, L-Valine, L-Isoleucine), metabolizma tarafından üretilemeyen ve kas dokularının yıkımına karşı kas sistemini koruyan çok özel bir grup amino asittir. Sert ve şiddetli antrenmanlarda enerji üretmek (anabolik etki) amacıyla da kullanılan BCAA'lar, kas dokularında oluşan yıpranmalar ve bozulmalar anlamına gelen katabolik metabolizmayı önleyen tek alternatiftir. BCAA'lar kas dokularının mükemmel seviyede korunmasını sağlamak için kas sisteminde depo edilen besleyici maddelerin miktarını arttıran insülin hormonunun da % 10 oranında daha fazla salgılanmasını sağlarlar. Dahası BCAA'lar hemen hemen bütün proteinlerin yapımında görev alırlar ve kas dokularındaki amino asitlerin % 35'ini oluştururlar. Kas sisteminde bu derece yoğun olarak bulunan BCAA'lar yeteri kadar temin edilemezse vücut kas sistemini gözden çıkarma pahasına, bu ihtiyacını kendi depolarını kullanarak telafi eder. Bu durumda, antrenmanlarda kas sisteminin gelişmesi imkânsız hale gelir, hatta gelişmesini beklediğiniz kas sisteminiz kas yıkımına uğrar. Dolayısıyla ağır, şiddetli ve yoğun antrenmanlarda kas sistemi için sigorta görevi üstlenen ALL STARS Hyper Amino BCAA, kas protein yıkımının engellenmesine yardımcı olur.

HAZIRLANIŞI

1 ölçek (28 gram) ürünü 250 ml su ile karıştırarak içiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Orta Seviye: Antrenman günlerinde, antrenman öncesi , antrenman sonrası ve gece yatmadan hemen önce olmak üzere 3 farklı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 1 porsiyon
> 100 kg: 1 porsiyon

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde, antrenman öncesi , antrenman sonrası ve gece yatmadan hemen önce olmak üzere 3 farklı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 1 porsiyon
> 100 kg: 2 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Kas sisteminin korunması, anabolik güç elde edilmesi ve kas kütlesi artışının desteklenmesi için özellikle definisyon döneminde kullanılmalıdır. 6 hafta kullanımın ardından 2 hafta ara verilmeli, daha sonra kullanımına aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Ultimate Mass Gain
All Stars Amino Tropin
All Stars Glutamine Pur
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Lipodex

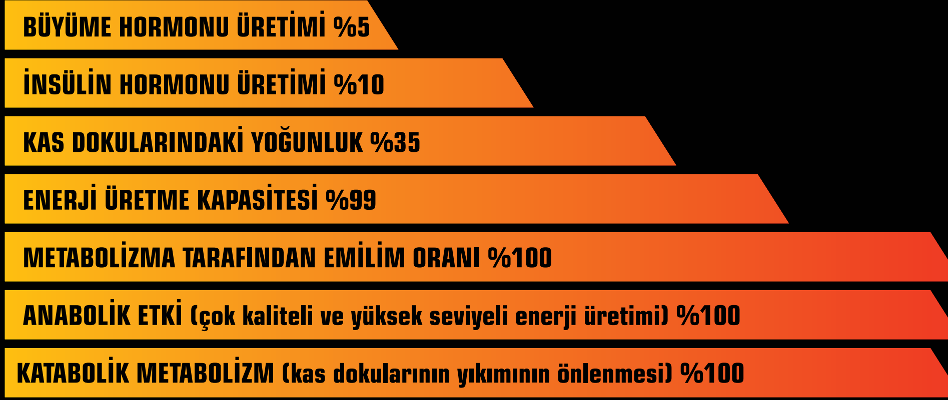


Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior Ikincisi
IFBB Junior Almanya
Şampiyonu



Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior İkincisi
IFBB Junior Almanya
Şampiyonu

Aşağıdaki grafik BCAA'ların özelliklerini net bir şekilde ifade etmektedir,



Grafiği açıklayacak olursak, BCAA'lar

- Kas sisteminde % 35 oranında bulunurlar,
- Doğrudan emilerek kas sistemine iletilirler,
- Antrenmandan önce alındıklarında protein yıkımını önler, antrenman sonrası alındıklarında ise kas proteini sentezini desteklerler,
- Özellikle Leucine, vücudun en önemli anabolik hormonu olan insülin hormonunun üretiminin artmasını sağlar,
- Büyüme hormonu üretimini tetiklerler,
- Enerjiye dönüştürülerek maksimum performans artışı sağlarlar,
- Laktik asit (laktat) üretimini azaltarak, yorgunluğun önüne geçer ve antrenman sonrası toparlanmayı kolaylaştırırlar.

ALL STARS Hyper Amino BCAA'nın bir diğer önemli özelliği ise formülünde 7 farklı amino asidi serbest formda içermesidir. Bu 7 farklı amino asit, kaliteli peynir altı suyu proteini hidrolizatı + izolesinden elde edilmiştir. Bu sayede kısa sürede kana karışarak kas dokularına ulaşabilir.

ALL STARS Hyper Amino BCAA'nın muadil ürünlere göre diğer bir artısı ise serbest formda 1000 mg / porsiyon L-Glutamine içermesidir. L-Glutamine içeri ile bağışıklık sisteminin güçlenmesine, aşırı antrenman sendromunun engellenmesine ve sinir sisteminde pozitif etkisi olduğu bilinen GABA amino asidinin salgısının arttırılmasına yardımcı olur. Ayrıca kas protein sentezini dolayısıyla da kas kütlesi artışını destekler.

ALL STARS Hyper Amino BCAA, formülünde bulunan 2249 mg L-Arginine + L-Ornithinie / porsiyon ile, antrenman öncesi kullanımda pumping etkisi elde edilmesini sağlar. Antrenman sonrası ve gece yatmadan önceki kullanımlarda ise büyüme hormonu salgısının artmasına, dolayısıyla kas sisteminin gelişmesine yardımcı olur.

BCAA'ların kas protein sentezini desteklemeleri, antikatabolik etki sağlamaları, antrenman öncesi alındıklarında anabolik etki elde edilmesine yardımcı olmaları ve optimum oranda emilebilmeleri için gerekli olan her şey, ALL STARS Hyper Amino BCAA'da bir araya getirilmiştir. Genellikle acı veya tatsız olan amino asit kombinasyonlu ürünlerin zor içimi karşısında Hyper Amino BCAA, portakallı tadıyla karışımı kolay ve eğlenceli bir içim imkanı sunar.





www.all-stars.de

AMİNO ASİTLER



ANALİZİ AMINOTROPIN® 1 Porsiyon = 6 Tablet	
Enerji	132kJ (30kcal)
Protein	8,4g
Karbonhidrat	0g
şekerden gelen	0g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	1g
Sodyum	<0,1g
Kalsiyum	282mg
Potasyum	150mg
Vitamin B6	3mg
Pantotenik asit	4,5mg
Biotin	50,4µg
L-Leucin	2502mg
L-Arginin	1500mg
L-Isoleucin	1254mg
L-Valin	1254mg
L-Ornithin	1152mg
L-Lysin	750mg

AMINOTROPIN®

»Anabolik ve Anti-Katabolik Kas Geliştirici«

ALL STARS Amino Tropin, 5010 mg BCAA / porsiyon ve 8412 mg amino asit / porsiyon oranları ile hazırlanan, eşsiz bir amino asit kombinasyonudur. Anabolik ve anti – katabolik özellikteki ALL STARS Amino Tropin, %100 saf ve serbest formda amino asitlerden oluşan bir üründür. (Yandaki "Karşılaştırmalı Amino Asit Değerleri Dağılımı" grafiğini inceleyiniz.)







AMINO TROPIN 1 por.=6 tab		1. Ürün 3 por.=1 amp.	2. Ürün 1 por.=3 amp.	3. Ürün 1 por.=4 tab.	4. Ürün 1 por.=1 amp.	5. Ürün 1 por.=10 kaps.	6. Ürün 1 por.=10 tab.
L-Leucine	2502	469	2500	1190	410	982	250
L-Isoleucine	1251	281	1250	830	292	741	370
L-Valine	1251	275	1250	704	300	828	190
Topl. BCAA	5004	1025	5000	2724	1002	2551	810
L-Arginine	1500	3000	0	216	1000	0	0
L-Ornithine	1152	3000	0	0	784	0	0
L-Lysine	750	500	0	1206	520	715	0
%100 Free BCAA's	var	yok	yok	yok	var	var	yok
Topl. A. Asit	**8406 mg**	7525 mg	5000 mg	4146 mg	3306 mg	3266 mg	810 mg

HAZIRLANIŞI

Tablet formda üretilmiştir. 1 bardak su ile yutunuz veya çiğneyerek alınız.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 6 tablet
> 80 kg: 8 tablet
> 100 kg: 10 tablet

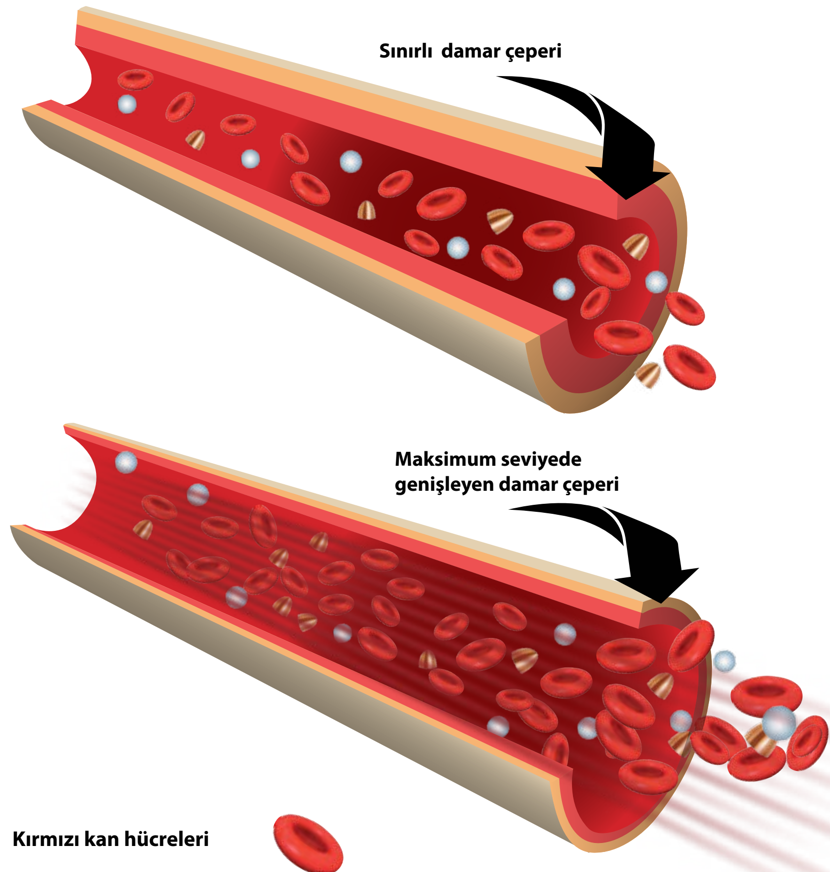
AKTİF KULLANIM SIRRI:

Anabolik ve anti-katabolik etkisi ile defnisyon döneminin en önemli yardımcılarındandır. 6 hafta kullanımın ardından 2 hafta ara verilmeli, daha sonra kullanımına aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Ultimate Mass Gain
All Stars Glutamine Pur
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Lipodex

ALL STARS Amino Tropin özel formülünde bulunan L-Arginine + L-Ornithine amino asitleri sayesinde NO (Nitrik oksit) üretimini destekler. NO, kan damarlarını genişletir ve maksimum pumping etkisi sağlar. Pumping etkisi ile kas sistemine iletilen oksijen ve mikro besleyici madde (amino asit, creatine, glikoz, mineral, vitamin…) miktarı dolayısıyla da antrenman performansı artar. Daha performanslı antrenmanlar ise daha fazla kas kütlesi demektir.



L-Lysine ayrıca kalsiyumun ince bağırsaklardan emilim oranını yükseltir. Kalsiyum kas kasılması sırasında kullanılan temel mineraldir.

ALL STARS Amino Tropin'in özel teknoloji ile üretilen tabletleri 3,2 dakika gibi inanılmaz kısa bir sürede çözünmeye başlayan özelliktedir. (Yanda verilen test sonuçlarını inceleyiniz)

Yüksek BCAA içeriği ile hem anti-katabolik etki elde edilmesine yardımcı olan hem de anabolik hormon (insülin, büyüme hormonu) üretimini destekleyen ALL STARS Amino Tropin, kısa sürede ve %100 emilerek kas sisteminin tüm ihtiyaçlarına cevap verir.



Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior Ikincisi
IFBB Junior Almanya
Şampiyonu

TEST SONUÇLARI

Aşağıda verilen 3 farklı zaman süresi içinde All Stars Amino Tropin'in 1. dk. 'den 45. dk. 'ye kadar çözünme aşaması gözlenmektedir. Bu 3 farklı aşama içinde ürünümüzün 3.2 dk. sonra aktivasyon başlangıcına girdiği ve 45 dk. gibi kısa bir süre zarfında çözünürlüğünü tamamladığı açıkça görülmektedir.



3.2 dk. sonra



15 dk. sonra



45 dk. sonra

6 FARKLI ÜRÜN ÜZERİNDE YAPILAN DENEYLERDEN ELDE EDILEN SONUÇLAR

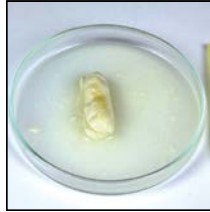
1. Ürün / Tablet ağırlığı: 2400 mg / Üretim Yeri: Çekoslovakya



5.2 dk. sonra



1 saat sonra



3 saat sonra

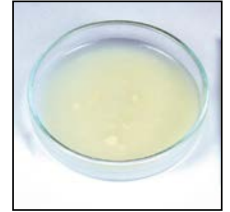
2. Ürün / Tablet ağırlığı: 2500 mg / Üretim Yeri: Almanya



6.8 dk. sonra

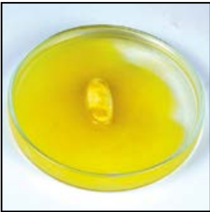


1 saat sonra

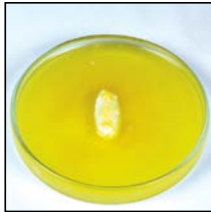


3 saat sonra

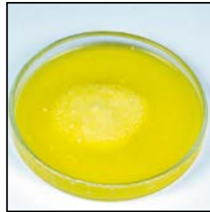
3. Ürün / Tablet ağırlığı: 2000 mg / Üretim Yeri: USA



7.8 dk. sonra

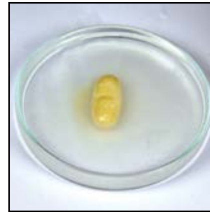


1 saat sonra

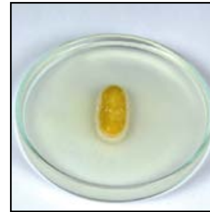


3 saat sonra

4. Ürün / Tablet ağırlığı: 2100 mg / Üretim Yeri: Türkiye



8.4 dk. sonra



2 saat sonra



4 saat sonra

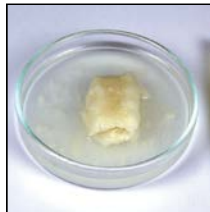
5. Ürün / Tablet ağırlığı: 2700 mg / Üretim Yeri: USA



10.3 dk. sonra



2.5 saat sonra



6.5 saat sonra

6. Ürün / Tablet ağırlığı: 3425 mg / Üretim Yeri: Hollanda



11.4 dk. sonra



3 saat sonra



8 saat sonra



www.all-stars.de



AMINO 2500

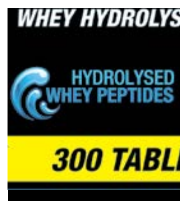
»Özel kombinasyonlu kas yenileyici«

Kas sisteminin daha fazla güç üretebilmesi ve antrenmanların daha performanslı geçebilmesi için, şiddetli antrenmanlar sırasında yıpranan kas liflerinin onarılması ve yenilenmesi çok önemlidir. ALL STARS Amino 2500 bu görevi yerine getirebilecek en etkili amino asit kaynağıdır.

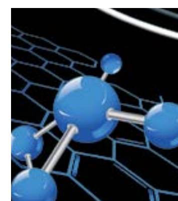
Çözünürlük seviyesinin yüksek olması sayesinde oldukça kısa sürede emilerek kas sistemine iletilen ALL STARS Amino 2500, antrenmanlardan hemen sonra başlayan kas yenilenmesi sürecini kısaltarak, kas kütlesi artışını destekler.

ANALİZİ
AMINO 2500
1 Porsiyon = 9 Tablet

Enerji	378kJ (90kcal)
Protein	16,2g
Karbonhidrat	0,9g
şekerden gelen	0,9g
Yağ	1,8g
doymuş yağ	1,8g
Diyet lifi	1,8g
Sodyum	<0,1g
Alanin	801mg
Arginin	351mg
Asparaginsäure	1782mg
Cystein	351mg
Glutaminsäure	2922mg
Glycin	240mg
Histidin	273mg
Isoleucin	1026mg
Leucin	1716mg
Lysin	1539mg
Methionin	351mg
Phenylalanin	495mg
Prolin	897mg
Serin	753mg
Threonin	1089mg
Tryptophan	222mg
Tyrosin	432mg
Valin	945mg







HAZIRLANIŞI

Tablet formda üretilmiştir. 1 bardak su ile yutunuz veya çiğneyerek alınız.

KULLANIM ŞEKLİ

Yeni Başlayanlar: Antrenman günlerinde antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 5 tablet
> 80 kg: 7 tablet
> 100 kg: 9 tablet

Orta Seviye: Antrenman günlerinde antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 10 tablet
> 80 kg: 12 tablet
> 100 kg: 14 tablet

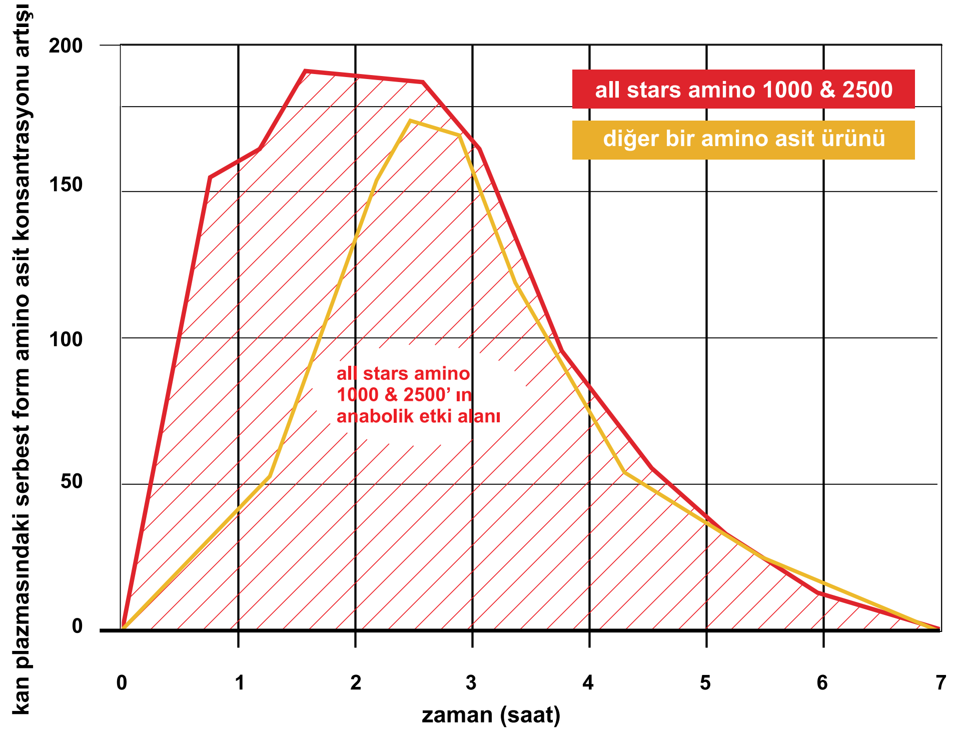
AKTİF KULLANIM SIRRI:

Kaliteli hammadde kaynaklarına ve yüksek çözünürlüğe sahip olması sayesinde kas liflerinin yenilenmesini ve gelişmesini optimum seviyede destekler.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Whey Protein WPC 80
ALL STARS 100 % Creatin Monohydrat
All Stars Hyper Amino BCAA
All Stars Carniliq 500

ALL STARS Amino 2500, kas sistemi gelişimini destekleyen en kaliteli kaynak kabul edilen peynir altı suyu proteinlerinden üretilmiştir. Kas protein sentezinin eksiksiz şekilde gerçekleşebilmesi için gerekli olan 18 amino asidin tamamını içeren, komple spektrumlu bir amino asit kaynağıdır. Üretildiği kaliteli hammaddeler sayesinde yüksek kaliteli enerji anlamına gelen 'anabolik güç' üretilmesini de destekleyen ALL STARS Amino 2500, özellikle yoğun ve şiddetli antreman dönemlerinde kas sisteminin tüm ihtiyaçlarına eksiksiz şekilde cevap verir. (Aşağıdaki grafiği inceleyiniz.)



Özel formülünde %23 oranında bulunan BCAA'lar sayesinde kas liflerindeki yıpranmalar ve bozulmalar anlamına gelen katabolik metabolizmanın önlenmesine yardımcı olur. Yüksek miktarda içerdiği glutamik asit (% 18,2) ile de kas sisteminin korunmasına ve sinir sistemini pozitif yönde etkileyen GABA (Gamma Amino Asidi)'nın salgılanma miktarının artmasına destek olur. Ayrıca yapısında bulunan biyoaktif peptitler, anabolik hormonlar olan insülinin ve büyüme hormonun daha fazla salgılanmasını sağlayarak kas protein sentezini artırır.

ALL STARS Ar-Ge Grubu'nun uzun çalışmaları sonucu üretilen ALL STARS Amino 2500, daha kaliteli ve kalıcı bir kas kütlesi elde etmenize yardımcı olur.



www.all-stars.de



ANALİZİ 100% GLUTAMIN PUR 1 Portion = 5g (1 çay kaşığı)	
Enerji	85,8kJ (20,5kcal)
Protein	5g
L-Glutamin'den gelen	5g
Karbonhidrat	0g
şekerden gelen	0g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	0g
Sodyum	0g

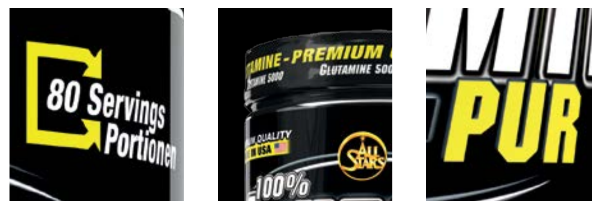
100% GLUTAMIN PUR

»Etkili kas sistemi koruyucusu«

L-Glutamine, kas sisteminde % 60 gibi oldukça yüksek yoğunlukta bulunan bir amino asittir. Vücut kendisi için yeterli miktarda L-Glutamine üretebilir ancak; stres, hastalık veya yüksek yoğunluklu spor yapılması gibi özel koşullar altında vücudun L-Glutamine'i yeterli miktarda üretmesi mümkün değildir. Bu nedenle özellikle vücut geliştirme gibi yoğun antrenman programı gerektiren sporlarla ilgilenen bireylerin dışarıdan takviye olarak L-Glutamine alması önerilir. L-Glutamine ihtiyacınızı karşılamanız için eşsiz bir kaynak olan ALL STARS Glutamine Pure'un özellikleri aşağıda bilgilerinize sunulmuştur:

Aşırı Antrenman Sendromunun Önlenmesi

Yapılan bilimsel çalışmalar aşırı antrenman sendromu yaşayan sporcuların kas-glutamine oranlarının düşük olduğunu göstermiştir. Aşırı antrenman sendromu sırasında ortaya çıkan stres, kortizon hormonunun artışına neden olur. Kortizon salgısındaki artış, kaslardaki glutamine kaybını arttırır ancak ALL STARS Glutamine Pur kullanımı kas-glutamin seviyesinin artmasına dolayısıyla aşırı antrenman sendromunun önlenmesine yardımcı olur.



HAZIRLANIŞI

1 porsiyon (5 g) ürünü 200 ml meyve suyu veya su ile tüketiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günleri antrenmandan sonra ve gece yatmadan önce olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:
80 kg < 1 porsiyon
80 kg > 2 porsiyon
100 kg > 3 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Kas sistemindeki yüksek yoğunluğu sayesinde, yıkıcı kortizon etkisinin engellemesine ve özellikle yarışma dönemlerinde ruh halinin pozitif etkilenmesine yardımcı olduğu için, ileri seviye antrenman yapan kişiler tarafından tercih edilmesi gereken bir üründür.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Ultimate Mass Gain
All Stars Amino Tropin
All Stars Lipodex
All Stars İntensty Nox
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar

Bağışıklık Sistemini Güçlendirme

Stres durumunda yükselen kortizon hormonu, bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkiler. Düzenli L-Glutamine kullanımının bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve hastalıklara yakalanma riskini azalttığı çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır. Son derece kaliteli hammaddelerden elde edilen ALL STARS Glutamine Pur, 100% emilerek bağışıklık sisteminizi destekler.

Hücre içi suyun arttırılması

Sporcular için kas hücre içi suyunun arttırılması çok büyük önem taşır çünkü kas hücre içi suyunun artması protein sentezinin de artmasını sağlar; yani kas gelişimine katkıda bulunur. Eğer kas hücre içi suyu azalırsa veya hücrelere su ile birlikte yeterli miktarda mikro besleyici madde (glikoz, amino asit, creatine, vitamin, mineral…) taşınamazsa katabolik metabolizma ortaya çıkar. Ancak ALL STARS Glutamine Pur kas hücrelerinde depolandığı için kas hücrelerindeki L-Glutamine yoğunluğunu dolayısıyla da kas hücre içi suyunu artırır. Böylece kas protein sentezi ve kas gelişim süreci desteklenir.

Acıkma Hissinden Kaçınma

İleri seviyede antrenman yapan kişiler, düşük karbonhidratlı diyetler uyguladıklarında vücut ayni zamanda proteini de enerji olarak yakar, Bu durumda, Glutamine'in görevi kan sekerini normalleştirmektir.

ALL STARS Glutamine Pur kullanımı aynı zamanda, sinir sistemini pozitif yönde etkileyerek sporcuya rahatlık veren ve psikolojik denge sağlayan GABA (gamma amino asidi) miktarının artışını destekler. GABA'nın salgılanma miktarı metabolizmadaki L-Glutamine miktarına paralel olarak artar.

ALL STARS Glutamine Pur'un antrenmandan sonra karbonhidrat içeren bir sıvı ile alınması, insülin hormonunun salgılanmasını arttırarak emilimi hızlandırır. Anabolik bir hormon olan insülin, mikro besleyici maddelerin hücre içine taşınmasına yardımcı olur ve kas gelişimi sürecini destekler. Aynı amaçla, özellikle ileri seviye antrenman yapan kullancılar All Stars Glutamine Pur'u antrenman sonrasında All Stars Ultimate Mass Gain ile kullanmayı tercih edilebilirler.




ALL STARS

KİLO ALDIRICI GRUBU

Kas kütlesi artırmak ve kilo almak pozitif kalori dengesi gerektiren durumlardır. Besinler yoluyla, harcanandan daha fazla kalori alınmalıdır.

Besinler yoluyla kalori alımını artırmak, özellikle uzun yıllardır spor yapan ve vücut ağırlığının yüksek olması sebebiyle normalde de kalori ihtiyacı fazla olan sporcular için oldukça zordur. Bu noktada vücut tarafından hızlıca emilerek kullanılan ve etkinliği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış karbonhidrat takviyeleri devreye girer.

Kaliteli bir karbonhidrat ürünü, %20-25 oranında protein, %60-70 oranında karbonhidrat içerir ve 100 gramıyla ortalama 400 Kcal enerji sağlar. Kaliteli kas gelişimi için içerdiği proteinlerin kaynağı, whey protein ve casein olmalıdır. Yapısında bulunan karbohidratlar ise dextrose veya maltodextrineden elde edilmiş olmalıdır. Bu karbonhidratlar, kan şekerini hızlı şekilde yükselterek anabolik bir hormon olan insülinin salınımını artırır. İnsülin ise kas sistemine glikoz, amino asit, creatine, vitamin, mineral gibi besleyici maddeleri taşıyarak bulk büyümeyi destekler, kilo alımını ve kas gelişimini hızlandırır. Yulaf, arpa gibi insülin salınımını daha yavaş şekilde artıran kompleks karbonhidratlar ise, yağlanma riskini almak istemeyen sporcular için idealdir.





www.all-stars.de

KİLO ALDIRICILAR



ULTIMATE MASS GAIN

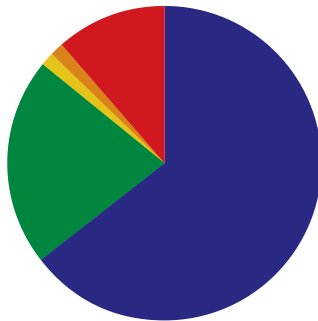
»İki aşamalı karbonhidrat karışımına sahip kilo aldırıcı«

SUPPLEMENT FACTS **ULTIMATE MASS GAIN** (Çikolata) **1 Porsiyon* = 100g (3 Ölçek)**	
Enerji	3135kJ (745kcal)
Protein	41,1g
Karbonhidrat	93,4g
şekerden gelen	90,4g
Yağ	22,5g
doymuş yağ	1,7g
Diyet lifi	<1,4g
Sodyum	0,4g
Vitamin B1	1,2mg
Vitamin B2	2,5mg
Vitamin B6	1,5mg
Pantotenik asit	8,2mg
Niacin	16,6mg
Vitamin B12	5µg
Vitamin C	91,6mg
Vitamin E	12,5mg
Biotin	74µg

*600ml süt (%3,5 yağ) ile hazırlanmış 1 porsiyon

ALL STARS Ultimate Mass Gain, ALL STARS Ar-Ge Grubu'nun uzun çalışmaları sonucu geliştirdiği özel formülle; kaliteli hammaddeler kullanılarak üretilmiş bir karbonhidrat kombinasyonudur.

Aşağıda bulunan grafik yardımıyla içerik oranlarını inceleyebileceğiniz ALL STARS Ultimate Mass Gain, 2 aşamalı ve kısa, orta, uzun zincirli karbonhidrat karışımı (Maltodextrine ve D-Glucose Monohydrate) içerir; sütle hazırlanan bir porsiyonuyla 745 kcal enerji verir.



ALL STARS Ultimate Mass Gain İçerik Grafiği

- Karbonhidrat
- Protein
- Vitamin-Mineral-Diğer
- Yağ
- Diyet lifi







*600ml süt (%3,5 yağ) ile hazırlanmış 1 porsiyon

SUPPLEMENT FACTS
ULTIMATE MASS GAIN (Vanilya)
1 Porsiyon* = 100g (3 Ölçek)

Enerji	3150kJ (748kcal)
Protein	40g
Karbonhidrat	97,2g
şekerden gelen	90,8g
Yağ	22g
doymuş yağ	1,3g
Diyet lifi	<0,1g
Sodyum	0,4g
Vitamin B1	1,2mg
Vitamin B2	2,5mg
Vitamin B6	1,5mg
Pantotenik asit	8,2mg
Niacin	16,6mg
Vitamin B12	5µg
Vitamin C	91,6mg
Vitamin E	12,5mg
Biotin	74µg

Formülünde bulunan kısa zincirli karbonhidratlar, yapıları gereği kısa sürede sindirilerek kana karışır ve antrenmanların ilk dakikalarından itibaren ihtiyaç duyulan enerjinin elde edilmesini sağlar. Orta ve uzun zincirli karbonhidratlar ise glisemik indekslerinin düşük olması sebebiyle antrenmanların ilerleyen dakikalarında da optimum enerji sağlarlar. Böylece kas gelişiminin en önemli şartı olan antrenmanlardaki aşırı yüklenmeler için ihtiyaç duyulan enerjinin tamamı elde edilmiş olur.

Yoğun ve şiddetli antrenmanların ardından tüketilen basit karbonhidratlar, kas sistemi gelişimi için oldukça önemli bir anabolik hormon olan büyüme hormonunun salgılanma miktarının artmasına yardımcı olur. ALL STARS Ultimate Mass Gain'in yapısında bulunan ve basit karbonhidratlar sınıfında bulunan maltodextrin, hipofizden salgılanan büyüme hormonu miktarını arttırarak kas kütlesi gelişimini destekler. Ayrıca antrenmanlardan sonra kullanılan karbonhidrat kaynakları antrenman boyunca enerji ihtiyacının karşılanması amacıyla kullanılan ve boşalan glikojen depolarının doldurulmasını sağlar.

ALL STARS Ultimate Mass Gain'in ortalama %65 oranında içerdiği kaliteli karbonhidratlar, kandaki glikoz düzeyini dolayısıyla da insülin hormonunun salgılanma miktarını arttırır. Sağlıklı, kaliteli ve kalıcı kas sistemi gelişimi için çok önemli bir anabolik hormon olan insülin, kas sistemine daha fazla glikoz, amino asit, creatin, vitamin, mineral gibi mikrobesleyici maddenin iletilmesini sağlar. Artan insülin hormonunun kas sistemine taşıdığı glikozlar sayesinde üretilen enerji miktarı artarken diğer mikrobesleyici maddeler ile de kas gelişimi süreci desteklenir.

Formülünde %21 oranında bulunan 4 ayrı protein çeşidi sayesinde kas sisteminin beslenmesine ve kas protein sentezinin arttırılmasına yardımcı olan ALL STARS Ultimate Mass Gain'in bu etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için yapısında bulunan proteinlerden ve bu proteinlerin kas sistemi üzerindeki etkilerinden bahsetmek isteriz:
Whey Protein (%16): Biyolojik değeri oldukça yüksektir (99). Yapısındaki amino asitler, diğer protein çeşitlerine oranla kas sistemine daha hızlı iletilir. Yağ ve karbonhidrat oranı düşüktür. Ayrıca immunoglobulinleri yüksek oranda içermesi sayesinde bağışıklık sistemini destekler.



HAZIRLANIŞI

100 gram ürünü (Kendi ölçeğiyle 3 ölçek) 600 ml az yağlı süt veya 500 ml su ile shaker ile karışıtırınız.

KULLANIM ŞEKLİ

Orta Seviye: Antrenman günlerinde, antrenmandan 60 dakika önce ve antrenmandan hemen sonra olmak üzere, 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:
< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 1 posiyon
> 100 kg: 2 porsiyon içiniz.

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde, antrenmandan 60 dakika önce, antrenmandan hemen sonra ve gece yatmadan önce olmak üzere, 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:
< 80 kg: 1 porsiyon
> 80 kg: 2 porsiyon
> 100 kg: 3 porsiyon içiniz.

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Yoğun ve şiddetli antrenmanlar sırasında ihtiyaç duyulan enerjinin elde edilmesine yardımcı olur. Bulk büyüme döneminde, ALL STARS 100% Creatine Monohydrat ile kullanılması önerilir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

100% Glutamine Pur
Amino Tropin
100% Creatin Monohydrat

Casein (%4): Kas sisteminin 7 saat gibi uzun bir süre boyunca beslenmesini sağlar. Bu sayede kas protein yıkımı riskinin önlenmesine yardımcı olur. Kas sisteminde serbest formda, en yüksek oranda bulunan amino asit olan L-Glutamine'i yüksek oranda içermesi de kas sisteminin korunmasında etkilidir.

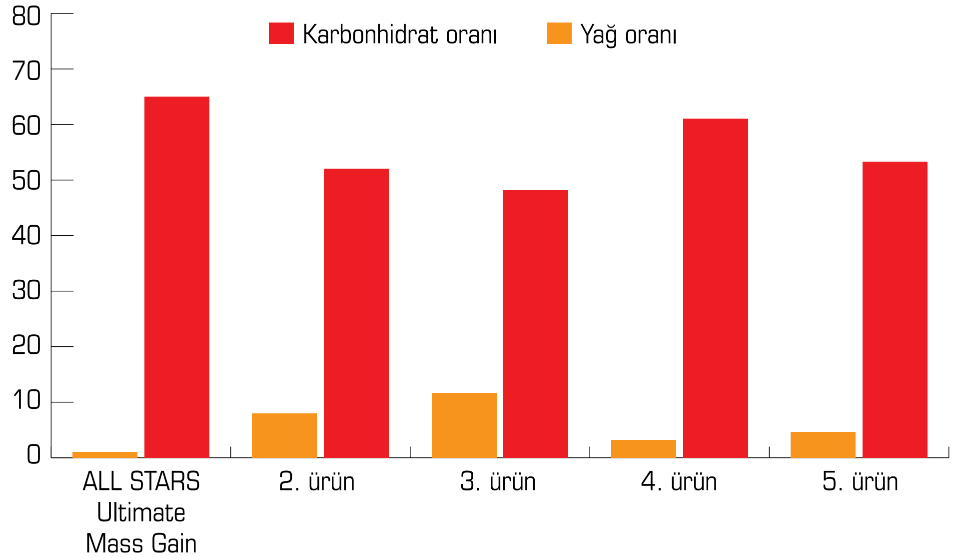
MPC (%4): Süt proteini konsantresi (MPC), whey protein (%20) ve kazeinin (%80) düşük yağ ve karbonhidrat oranına sahip bir kombinasyonudur. Kazeinin sahip olduğu kas sistemini uzun süre besleme, kas protein yıkımının önlenmesine yardımcı olma ve whey proteinin sahip olduğu kas sistemine hızlı iletim, ideal amino asit profili, bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi özelliklerin tamamına sahiptir. Bu sayede diğer proteinlerin etkilerinin tamamlanmasına yardımcı olur.

Yumurta Albümini (%3): Metabolizma tarafından kullanılabilme oranı en yüksek olan proteindir. Yumurta beyazında bulunan proteinlerin çoğunluğunu oluşturan albümin, yüksek temel amino asit ve BCAA oranına sahip amino asit profili sayesinde, protein sentezinin eksiksiz olarak tamamlanmasına yardımcı olur.

Yukarıda etkilerinden bahsedilen 4 farklı protein çeşidi ve yapısında bulunan 4475 mg / porsiyon BCAA sayesinde kas kütlesi artışına yardımcı olan ALL STARS Ultimate Mass Gain, özel formülüne eklenen mikrobesleyici maddeler (B grubu vitaminler, mineraller...) ile de enerji oluşum sürecini destekler.

Aşağıda verilen grafikte de görülebileceği gibi, Türkiye pazarında satışa sunulan benzer ürünlerle kıyaslandığında düşük yağ oranıyla (%1,5) dikkat çeken ürünümüz, bu sayede kilo artışının mümkün olan en düşük yağ oranıyla sağlanmasına yardımcı olur.

ALL STARS Ultimate Mass Gain ve Diğer Karbonhidrat Ürünlerinin Karşılaştırma Grafiği



Orta ve ileri seviye antrenmanlar yapan kullanıcılara yönelik bir karbonhidrat kombinasyonu olan ALL STARS Ultimate Mass Gain, yüksek enerji değeri ve kolay emilme özelliği ile bulk büyüme döneminizin en önemli yardımcılarından biridir.








Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior İkincisi
IFBB Junior Almanya
Şampiyonu



TRIPLEX FUSION
NEW!
ZELLTECH FUSION
Muscle Creatine Maximizer
NEW!
100% CREATIN CAPS
240 CAPSULES
100% CREATIN MONOHYDRAT
NEUTRAL 600g/1.32 lbs
CREATECH
Ultra-Concentrated 4X-Creatine Formula
400g/0.88 lbs
INTENSITY
Pre-Workout Energy Booster
NO-X
ORANGE 640g/1.41 lbs
BLACKBERRY 640g/1.41 lbs
Schoko/Chocolate
Red Berry
ALL STARS



www.all-stars.de

Markus Schmid
ALL STARS Takımı
IFBB Erkekler Fizik Almanya Şampiyonu

Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe IFBB Junior İkincisi
IFBB Junior Almanya Şampiyonu

Fotoğraf © Fritz Hegemann

PERFORMANS ARTIRICILAR GRUBU

Creatine, vücutta creatine fosfat rezervlerinde depolanır; şiddetli ve yoğun antrenmanlarda hızla enerjiye çevrilir. Yapılan bilimsel çalışmalar kaslardaki creatine seviyesi arttıkça kas gücünün de arttığını göstermiştir.

Creatine vücut tarafından üretilebilir ancak güç artışı için cretine fosfat rezervlerinin dolu olması gerekir. Bu nedenle vücuda besinler (kırmızı et) veya takviyeler yoluyla creatine alınmalıdır. Creatinenin vücuttaki bir diğer işlevi de, kas hücre içi suyunu artırarak kas hacmi artışını desteklemektir. Düzenli creatine kullanımı ile, hem kas gücü hem de yağsız kas kütlesi artar. Creatinenin en çok kullanılan formu creatine monohydrattir (ALL STARS 100 % Creatine Monohydrat).

Yoğun, şiddetli ve uzun süreli antrenmanlara fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanmak, antrenmanın etkinliği için oldukça önemlidir. Güç artışına destek olan bir diğer ürün grubu NOS kombinasyonlu ürünlerdir. Bu ürünlerin kullanımındaki amaç sporcuyu mental olarak antrenmana hazırlamak ve antrenman performansını en yüksek seviyeye çıkararak, kas gelişimini desteklemektir.

Dünya genelinde neredeyse tüm sporcuların kullandığı NOS kombinasyonlu ürünlerin çalışma prensibi, L-Arginine, L-Ornithine, L-Citrulline gibi amino asitlerin etkisiyle damar çeperlerini genişletmek; kas sistemine ulaşan kan miktarı, dolayısıyla da oksijen ve mikro besleyici madde miktarını arttırarak daha performanslı antrenmanlar geçirilmesini sağlamaktır. Bu özel amino asitlerin yanında ürünlere Caffeine , synephrine , beta alanine, DMAE bitartrate , taurine, Schizandra Extract, Rhodiola Rosea gibi maddeler eklenerek ürünlerin etkinliği artırılmaktadır. Ayrıca formüllerine eklenen yüksek glisemik indeksli karbonhidratlar da, kana hızlı şekilde karışarak enerjiye çevrilmekte ve antrenman performansı artışını desteklemektedir. (ALL STARS Intensity Nox).





www.all-stars.de



ANALİZİ **INTENSITY® NO-X** (Böğürtlen) **1 Porsiyon = 40g ($1^1/_4$ Ölçek)**	
Enerji	579kJ (136kcal)
Protein	9g
L-Arginin'den gelen	3g
L-Leucin'den gelen	3g
L-Isoleucin'den gelen	1,5g
L-Valin'den gelen	1,5g
Karbonhidrat	22,1g
şekerden gelen	9,1g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	<0,1g
Sodyum	0g
Vitamin B1	0,5mg
Vitamin B2	0,7mg
Vitamin B6	0,7mg
Pantotenik asit	3mg
Niacin	8mg
Vitamin B12	1,2µg
Vitamin C	40mg
Vitamin E	6mg
Biotin	25µg
Creatine	2,6g
Potasyum	160mg
Kafein	150mg

INTENSITY® NO-X

»Pumping etkili performans artırıcı«

Kas kütlesi artışı ancak antrenmanlarda yapılan aşırı yüklenmelerle mümkün olur. Antrenman seviyesi ilerledikçe özellikle vücut geliştirme ile ilgilenen bireylerin antrenman standardını yükseltmesi zorlaşır ve performans yetersizliği ortaya çıkar. NOS (Nitrik Oksit Sentezi) kombinasyonlu ALL STARS İntensity NO-X, bu performans problemine çözüm olabilecek bir üründür.

Nitrik Oksit (NO), bir nitrojen ve bir oksijen atomundan oluşan, ENDOTEL hücrelerinde Nitrik Oksit Sentetaz enzimi yardımıyla, Arginine amino asidinden sentezlenen bir gaz molekülüdür. Bu çok özel molekül sinir, savunma, üreme sistemlerinin fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olur. Ayrıca ileri seviyeli antrenmanlar yapan bireylerin kas sistemlerinde damar genişliğini arttırmak gibi çok özel bir görevi de yerine getirir. 10 saniye gibi kısa bir sürede görevini yerine getirerek parçalanan ve herhangi bir atık bırakmadan yok olan NO sayesinde genişleyen kan damarlarından akan kan miktarı artar. Kan miktarının artması kaslara daha fazla oksijen ve mikro besleyici element iletilmesi anlamına gelir. Mikro besleyici maddeler ihtiyaç duyulan en kısa zamanda, en hızlı şekilde kas sistemine iletilir. Buna PUMPING ETKİSİ denir.







HAZIRLANIŞI

40 gram ürünü (Kendi ölçeği ile 1,25 ölçek) 400 ml su ile tüketiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günleri, antrenmanlardan 45 dakika önce 1 kullanım zamanı söz konusudur:
80 kg < 1 porsiyon
80 kg > 1 porsiyon
100 kg > 1 porsiyon

AKTIF KULLANIM SIRRI:

Tavsiye edilen dozaj kesinlikle aşılmamalıdır. Fazla kullanımı kılcal damarlarda çatlamalara sebep olabilir. Yalnızca antrenman öncesi kullanılmalı, 6 hafta kullanımın ardından 2 hafta ara verilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Amino Tropin
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Glutamine Pur
All Stars Hyper Amino BCAA

Arginine amino asidi sağladığı pumping etkisi ile daha performanslı antrenmanlar geçirilmesine yardımcı olur.

ALL STARS Intensity NO-X, özel formülünde bulunan 3000 mg / porsiyon L-Arginine sayesinde nitrik oksit üretimi artışını destekleyerek kan damarlarının genişlemesini sağlar. Yukarıda bahsedildiği gibi, genişleyen kan damarlarından kas sistemine daha fazla miktarda iletilen mikrobesleyici madde ve oksijenle hem antrenman performansının artmasına yardımcı olur, hem de kas kütlesi artışını destekler.

Yapısında yüksek miktarda (7500 mg / porsiyon)bulunan BCAA'lar sayesinde kas dokularında meydana gelen yıpranmalar ve bozulmalar anlamına gelen katabolik metabolizmanın önlenmesine yardımcı olan ALL STARS Intensity NO-X, içerdiği 3 aşamalı karbonhidrat kombinasyonu (ultra moleküler mısır nişastası, D-Glikoz Monohidrat, Maltobiose) ile antrenmanlar sırasında aşırı yüklenmeler için ihtiyaç duyulan enerjinin elde edilmesini sağlar. Kaliteli karbonhidrat içeriği sayesinde ayrıca, kas kütlesi artışı için çok önemli bir anabolik hormon olan insülinin salgılanma miktarının artışına da destek olur.

Yapısına 3 gram / porsiyon oranında eklenen creatine, bir kas hücresi elementi olduğundan hücre içi suyuna çok kolay bağlanır ve hücre içine zorlanmadan geçerek beraberinde getirdiği mikro besleyici maddeleri hücreye iletir. Böylece hem kas hacmi artışını destekler hem de antrenman performansının ve dayanıklılığın artmasına yardımcı olur. Ayrıca ALL STARS Intensity NO-X'un içeriği kafein, B grubu vitaminler, C vitamini, E vitamini, methylxanthin gibi antrenman yoğunluğunu destekleyen maddelerle zenginleştirilmiştir.





www.all-stars.de

PERFORMANS ARTTIRICILAR



ANALİZİ CREATIN MONOHYDRAT 1 Porsiyon = 5g (1 Çay Kaşığı)	
Enerji	0kJ (0kcal)
Protein	0g
Karbonhidrat	0g
şekerden gelen	0g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	0g
Sodyum	0g
Creatin Monohydrat	5000mg

CREATIN MONOHYDRAT

»%100 Saf Güç Kaynağı«

Metabolizma karbonhidrat ve yağları kullanarak elde ettiği enerjiyi Adenosin-Tri-Fosfat (ATP) olarak depolar. ATP moleküllerinin bölünmesinden elde edilen enerji ise vücudun enerjiye ihtiyaç duyduğu bölgelerde kullanılır. Şiddetli ve yoğun antrenmanlar sırasında ATP, kas sisteminin ihtiyaçlarına tek başına cevap veremez. Bu noktada creatine fosfat depoları devreye girer. Almanya ve İsviçre'de yapılan bir çok araştırma creatinenin metabolizmanın gücünün bittiği anda enerji üretiminde kullanıldığını ve %30'lara varan güç artışı sağladığını göstermiştir. Bu benzersiz etki 5-10 dakika gibi kısa sürelidir ancak oldukça net bir çözümdür. Creatinenin bu etkiyi gösterebilmesi için ALL STARS 100 % Creatin Monohydrat gibi saf ve mikronize tane boyutunda üretilmiş olması gerekmektedir.







HAZIRLANIŞI

5 gram ürünü (1 çay kaşığı) 200 ml meyve suyuyla karıştırarak tüketiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Orta Seviye: Antrenman günlerinde yalnızca antrenman öncesi olmak üzere 1 kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: ilk hafta 1 porsiyon, sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon

> 80 kg: ilk hafta 2 porsiyon, sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon

> 100 kg: İlk hafta 3 porsiyon, sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon

Şampiyonlar: Antrenman öncesi ve / veya antrenman sonrası ve / veya gece yatmadan hemen önce olmak üzere 3 farklı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: ilk hafta 2 porsiyon, sonraki 5 hafta 1 porsiyon

> 80 kg: ilk hafta 3 porsiyon, sonraki 5 hafta 1 porsiyon

> 100 kg: İlk hafta 4 porsiyon, sonraki 5 hafta 1 porsiyon

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Hücre içi suyuna kolay bağlanabilme özelliği sayesinde kas hacminin artırılmasına yardımcı olur ve %30'a varan performans artışı sağlar. Özellikle bulk büyüme döneminde tercih edilmeli, 6 hafta kullanınımın ardından 2 hafta ara verilmeli, daha sonra kullanıma aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Ultimate Mass Gain
All Stars Amino Tropin
All Stars Glutamine Pur
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Hyper Amino BCAA

Antrenmanlardan önce alınarak creatine fosfat depolarında saklanan ALL STARS 100 % Creatin Monohydrat, ihtiyaç halinde derhal kas hücrelerine iletilir; daha uzun ve yoğun antrenmanlar yapılmasına olanak sağlar. Daha yoğun antrenman ise daha fazla kas kütlesi demektir.

Creatine üzerine yapılan araştırmalar ayrıca creatinenin, kas hücre elementlerinden biri olduğunu göstermektedir. Bu sayede ALL STARS Creatine Monohydrat , kas hücresine giderken, beraberinde su taşıyarak kas hücresinin hacminin artmasına yardımcı olur. Su ile birlikte, su da çözünen glikoz, amino asit, vitamin, mineral gibi mikro besleyici maddeler de kas sistemine iletilmiş olur. Bu durum hem performans artırıcı etkiyi destekler hem de kas sisteminin yağdan uzak bir şekilde gelişmesine olanak sağlar.

ALL STARS 100 % Creatin Monohydrate, kısa zamanda, gözle görülür şekilde yağsız ve dengeli bir kas kütlesi elde etmenize yardımcı olur.



Kevin La Grutta
ALL STARS Takımı
Arnold Classic Europe
IFBB Junior İkincisi
IFBB Junior Almanya Şampiyonu

EFFECTIVE SPORTS NUTRITION
www.all-stars.de




NEW! 50% MORE POWERFUL
SCIENTIFICALLY ADVANCED MULTI-THERMOGENIC FORMULA
Rapid Release Liquid Filled Capsules
Maximum-Strength 1,3,7-Trimethylxanthine
High-Intensity Focus Blend L-Tyrosine + L-Tryptophan
C. Aurantium/Synephrine Taurine + Ginger Root
Fast Acting + Time-Released
FREE PILLBOX INSIDE
LIPODEX
120 LICAPS
Diet-Guide!
GRATIS! Diät-Ratgeber
NEW!
CARNITIN
PURE LIQUID
HOCHREINES L-CARNITIN IN PREMIUM QUALITÄT
LECKERER GESCHMACK & ASPARTAM FREI
KIRSCH CHERRY
Carnipure
Premium Quality
CARNITIN PURE LIQUID
www.all-stars.de
CARNI LIQ 500
Liquid L-Carnitine Formula
Mega Potency FREE-FORM L-Carnitine Liquid Concentrate
1000mg L-Carnitine pro Portion/per Serving
50.000mg L-Carnitine pro Flasche/per Bottle
KIRSCH/CHERRY 500ml

YAĞ YAKICILAR
GRUBU

Hedef vücut yağ oranını azaltmak veya vücudu şekillendirmek olduğunda, diyet yapmak yani kalori alımını sınırlandırmak şarttır. Vücut, yağları acil durumlarda kullanmak üzere saklamak ister ve bu duruma tepki olarak, metabolik aktiviteleri yavaşlatır. Bu noktada yağ yakımını desteklemek amacıyla termojenik etkili veya L-Carnitine içerikli yağ yakıcılar tercih edilebilir.

Termojenik etkili yağ yakıcılar, vücut ısısını yükselterek sindirim, solunum, dolaşım gibi vücut sistemlerinin dolayısıyla da metabolizmanın daha hızlı çalışmasını sağlayarak yağ yakımını başlatırlar. (ALL STARS Lipodex).

L-Carnitine içerikli yağ yakıcılar ise, uzun zincirli yağ asitlerini vücudun enerji merkezi olan mitekondrilere taşıyarak, yağların enerjiye çevrilmesini ve antrenmanlarda kullanılmasını sağlarlar(ALL STARS CARNI-LIQ 500-ALL STARS L-Carnitine Pure Liquid).

Yağ yakımına yardımcı ürünlerin düşük kalorili, proteince zengin (kas protein yıkımını önlemek için) bir beslenme programı ve düzenli antrenmanlarla desteklenmesi halinde, vücut yağ oranını azaltabileceği unutulmamalıdır.





www.all-stars.de



ANALİZİ LIPODEX® 1 Porsiyon = 4 Kapsül	
Enerji	86kJ (20,8kcal)
Protein	<1g
Karbonhidrat	<1g
şekerden gelen	0g
Yağ	1,8g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	0g
Sodyum	0g
Vitamin B1	1,4mg
Vitamin B2	1,6mg
Vitamin B6	2mg
Pantotenik asit	6mg
Niacin	18mg
Vitamin B12	1,2µg
Vitamin C	60mg
Vitamin E	10mg
Kafein	298,8mg
L-Tyrosin	200mg
L-Tryptophan	200mg
Bitterorangenschalenextrakt	106mg
Taurin	100mg

LIPODEX®

»Termojenik Etkili Doğal Yağ Yakıcı«

Metabolizmanın yağ yakımını hızlandıran, doğal, yan etkisi olmayan, bilinen en etkili madde L-Carnitine amino asididir. L-Carnitine yardımıyla istenilen vücut yağ oranına ulaşılmasının ardından, mevcut yağ oranının korunması için kullanılabilecek alternatif ürün ise CLA'dır. Dünyanın her yerinde kabul gören bu iki doğal madde haricinde, yağ yakıcı (Fat Burner) olarak piyasaya sürülen ürünlerin büyük çoğunluğu sentetik olarak üretildiği ve vücudun genel dengesini bozduğu için tıp otoriteleri tarafından önerilmez. Ancak ALL STARS Ar-Ge grubu, uzun süren araştırmalar sonucu bu iki madde dışında, doğal bir yağ yakıcı (natural fat burner) formülü geliştirmeyi başarmış ve ALL STARS Lipodex'i siz değerli kullanıcılarımızın hizmetine sunmuştur.







HAZIRLANIŞI

Kapsül formda üretilmiştir. 1 bardak su ile yutunuz.

KULLANIM ŞEKLİ

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde, kahvaltıdan önce ve antrenman önce olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

< 80 kg: 2 Kapsül
> 80 kg: 3 Kapsül
> 100 kg: 4 Kapsül

AKTİF KULLANIM SIRRI:

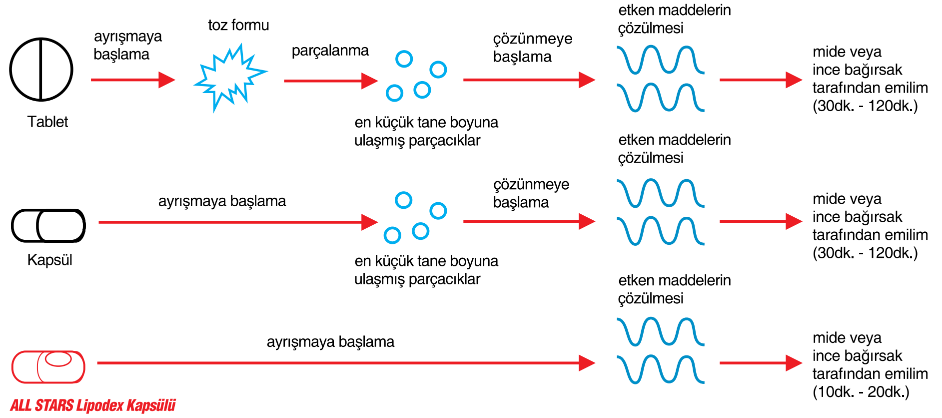
Özellikle definisyon döneminde yağ oranının azaltılmasına yardımcı olan bir üründür. 60 gün kullanıldıktan sonra 15 gün ara verilmeli, daha sonra kullanımına aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Amino Tropin
All Stars Glutamine Pur
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar

ALL STARS Lipodex, özel kapsül içinde sıvı formda üretilmiştir. Bu sayede metabolizma tarafından 15 dakika gibi kısa bir surede emilebilir (aşağıda verilen şemayı inceleyiniz).

All Stars Lipodex' e ait Licaps kapsüllerinin sıradan kapsül ve tabletlerle mukayese şeması



Yapısındaki etken maddelerin özelliklerini son kullanım tarihine kadar kaybetmemesi için nitrojen ile desteklenen ALL STARS Lipodex'in en önemli özelliği yağ yakımını destekleyen 13 farklı doğal bileşik içermesidir. Bu 13 özel bileşik;

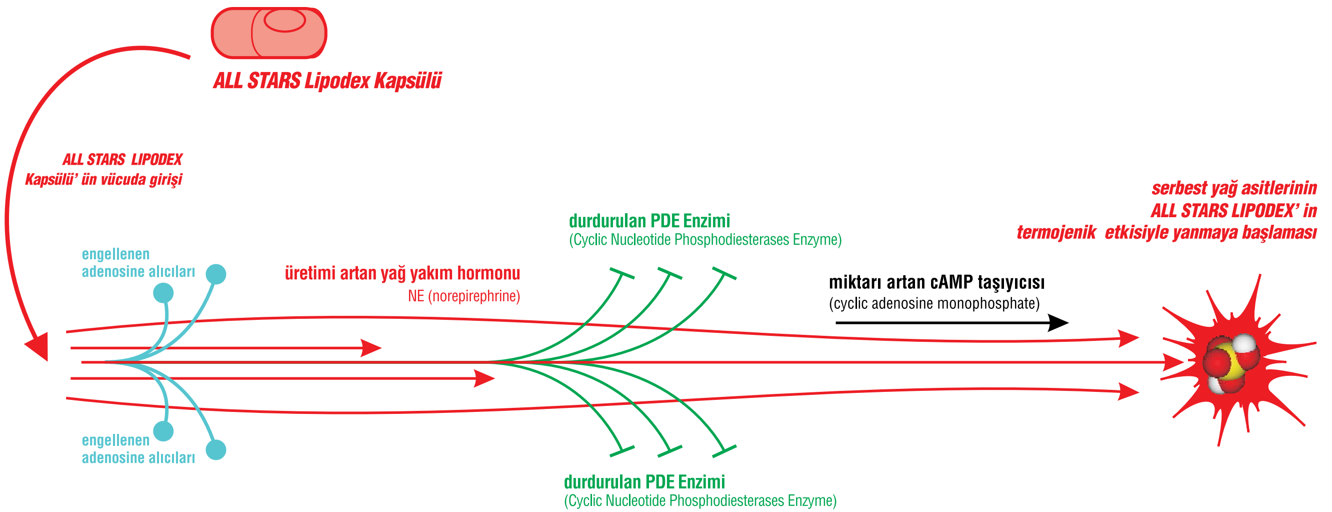
Tıp otoriteleri tarafından kabul edilmiştir ve insülin hormonunu baskı altına alarak yemek yeme isteğinin azalmasına, yağların vücutta depolanmadan atılmasına, sindirimdeki lipaz enzimini inhibe ederek vücudun yağ emiliminin azaltılmasına, metabolizmayı hızlandırarak daha fazla yağ yakılmasına yardımcı olur.

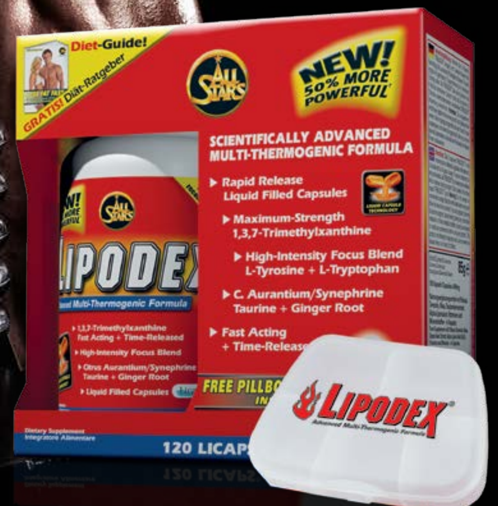
ALL STARS Lipodex aynı zamanda, yağ yakımını kolaylaştıran ve hızlandıran 8 adet vitamin de içerir. Bu sayede kan damarlarını genişleterek vücuttaki kan dolaşımının artmasına yardımcı olur. Kan dolaşımının artmasıyla birlikte metabolizma içindeki madde alışverişi, dolayısıyla da vücut ısısı artar (termojenik etki). Bu doğal yağ yakma süreciyle çok daha fazla enerji açığa çıkmasını ve fazla yağların sağlıklı bir şekilde yakılmasını destekler. Termojenik etkisini formülünde bulunan kafeinle de güçlendiren ALL STARS Lipodex, içerdiği L-Tyrosine ve L-Tryptophan amino asitleriyle yağ yakım oranını artırır.

Aşağıda verilen şema, ALL STARS Lipodex'in metabolizmanın yağ yakımına sırası ile nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir.

ALL STARS Lipodex, vücudun yağ yakma işlevini engelleyen adenosine alıcılarını durdurarak yağ yakım hormonu olan NE (norepirephrine)'nin metabolizma içindeki üretimini artırır. Daha sonra, ikincil taşıyıcı moleküller tarafından hücre aracılığı ile sinyal geçişlerinin ayarlanmasında önemli rol oynayan bir enzim olan PDE (Cyclic Nucleotide Phosphodiesterases Enzyme) enzimini durdurarak, ATP'den elde edilen ve glikojen, şeker, yağ metabolizmasını ayarlayan cAMP (cyclic adenosine monophosphate) taşıyıcısının miktarını da arttırır. Böylece vücudun ısı derecesi artar ve enerji oluşum sureci başlamış olur. Son derece doğal bir süreç içinde etkisini gösteren ALL STARS Lipodex, kesin sonuç almanıza yardımcı olur.

ALL STARS LIPODEX' in yağ moleküllerini vücudun doğal dengesini bozmadan yakma süreci




Diet-Guide!
GRATIS! Diät-Ratgeber
ALL STARS
NEW! 50% MORE POWERFUL
SCIENTIFICALLY ADVANCED MULTI-THERMOGENIC FORMULA
Rapid Release Liquid Filled Capsules
Maximum-Strength 1,3,7-Trimethylxanthine
High-Intensity Focus Blend L-Tyrosine + L-Tryptophan
C. Aurantium/Synephrine Taurine + Ginger Root
Fast Acting
Multi-Thermogenic Formula
1,3,7-Trimethylxanthine Fast Acting + Time-Released
High-Intensity Focus Blend
Citrus Aurantium/Synephrine Taurine + Ginger Root
Liquid Filled Capsules
Dietary Supplement
Integratore Alimentare
LIPODEX
Advanced Multi-Thermogenic Formula



www.all-stars.de

YAĞ YAKICILAR



ANALİZİ CARNILIQ® 500 (Portakal) 1 Porsiyon = 10 ml	
Enerji	2kJ (0,5kcal)
Protein	0g
Karbonhidrat	0g
şekerden gelen	0g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	0g
Sodyum	0g
L-Carnitine	1g

CARNILIQ® 500

»Doğal ve serbest formda L-Carnitine«

L-Carnitine, diyeti desteklemek amacıyla milyonlarca insan tarafından kullanılan, başarılı sonuçlar veren ve metabolizmada doğal olarak bulunan bir amino asittir. Metabolizmanın enerji santrallerine (mitokondri) uzun zincirli yağ asitlerini taşır ve bu yağ asitlerinin enerji olarak kullanılmalarını sağlar. Vücutta uzun süreli depolanması mümkün olmadığı ve vücut tarafından yeterli miktarda üretilemediği için, yağ oranının azaltılmak istendiği dönemlerde takviye olarak alınması gerekir.

Profesyonel sporcular, vücut geliştirmeciler ve fitness ile ilgilenenler her zaman, daha performanslı antrenmanlar geçirmek isterler. Bu performansın elde edilmesinin en kolay yolu L-Carnitine yardımıyla antrenman sırasında karbonhidratların yerine yağ moleküllerinin devreye girmesini sağlamaktır. Metabolizmada 1 gr karbonhidrat yandığında 4 kcal, 1 gr yağ yandığında ise 9 kcal enerji açığa çıkar. Bu da L-Carnitine kullanılması durumunda iki kattan daha fazla enerji elde edildiği anlamına gelir.



HAZIRLANIŞI

Kullanıma hazır şekilde üretilmiştir. Ürünün kapağını 10 ml çizgisine kadar doldurarak içiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Orta Seviye: Antrenman günlerinde 1 kullanım zamanı söz konusudur. Antrenmandan 15 dakika önce:
< 80 kg: 1 ölçek
> 80 kg: 1 ölçek
> 100 kg: 2 ölçek

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde 1 kullanım zamanı söz konusudur. Antrenmandan 15 dakika önce:
< 80 kg: 1 ölçek
> 80 kg: 2 ölçek
> 100 kg: 3 ölçek

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Yağ moleküllerinin yanma oranını artırarak daha performanslı antrenmanlar geçirmenize yardımcı olur. En iyi sonucu almak için, yağ, şeker ve tuzdan uzak bir beslenme programıyla desteklenmelidir. 6 hafta boyunca kullanılmalı, 2 hafta ara verilmeli, daha sonra kullanımına aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Whey Protein
All Stars Amino 2500
All Stars Amino Tropin
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar

Düşük kalorili bir diyet ve sıkı bir antrenman programı ile desteklendiğinde, vücut yağ oranınızı azaltmanıza yardımcı olan ALL STARS CARNILIQ 500, antrenman sırasında ihtiyacınız olan enerjiyi yağlardan karşılamanızı sağlayarak, vücutta saklı tutulan glikojen depolarının kullanılmasını engeller. Böylece antrenman sırasında daha performanslı, antrenman sonrasında ise daha dinç olabilirsiniz.

Tüm bu ihtiyaçlarınıza cevap verebilmek için sıvı formda ve kaliteli hammaddelerden üretilen ALL STARS CARNİLİQ 500, 15 dakika gibi kısa bir sürede kana karışarak aktif hale geçer. 1000 mg/porsiyon L-Carnitine içeriği ile ihtiyacınız olan L-Carnitine'nin tamamını bir porsiyonda almanızı sağlar. ALL STARS CARNILIQ 500, vücut yağlarınızdan zorlanmadan kurtulmanıza yardımcı olur.





www.all-stars.de

YAĞ YAKICILAR



ANALİZİ **CARNITIN PURE LIQUID** 1 Porsiyon = 25ml (1 Ampul)	
Enerji	5kJ (1kcal)
Protein	0g
Karbonhidrat	0g
şekerden gelen	0g
Yağ	0g
doymuş yağ	0g
Diyet lifi	0g
Sodyum	0g
L-Carnitin	1200mg

CARNITIN PURE LIQUID

»Yağ Yakımını Hızlandıran Likit Amino Asit«

L-Carnitine, metabolizmada doğal olarak bulunan ve yağın yanma oranını ayarlayan bir çeşit amino asittir. Bu amino asidin vücutta uzun süreli depolanması mümkün olmadığı için, özellikle vücut yağ oranının azaltılmak istendiği dönemlerde takviye olarak alınması önerilir.

ALL STARS L-Carnitin Pure Liquid 1200 mg / ampul L-Carnitine oranıyla metabolizmanın antrenmanlar sırasında ihtiyaç duyduğu enerjinin karbonhidratlar yerine yağ moleküllerinden karşılanmasını sağlayarak vücut yağ oranının azaltılmasına yardımcı olur. Enerji ihtiyacı için kullanılan yağlar, karbonhidratlar gibi bir gramıyla 4 kcal değil, 9 kcal enerji verir. Bu da antrenmanlarda iki kattan daha fazla enerji elde edilmesi demektir. Artan enerji ile daha uzun süreli antrenmanlar yapıldığı için, vücut yağ oranı sağlıklı şekilde azaltılabilir.







Likit formda üretilmesi sayesinde 15 dakika gibi kısa sürede emilerek aktif hale geçen ALL STARS L-Carnitin Pure Liquid, glikojen rezervlerini saklayarak yağların yakılmasına yardımcı olduğundan, saklanan glikojen rezervleri antrenman sonrası farklı aktiviteler için kullanılabilir.

ALL STARS L-Carnitin Pure Liquid, düzenli egzersizler ve dengeli bir beslenme programı eşliğinde kullanıldığında, performans problemi yaşamadan ve kısa sürede vücut yağ oranınızı azaltmanıza yardımcı olur.

HAZIRLANIŞI

Kullanıma hazır şekilde üretilmiştir. Ampulün kapağını açarak direk veya 300 ml doğal meyve suyuna ilave ederek içiniz.

KULLANIM ŞEKLİ

Orta Seviye: Antrenman günlerinde, yalnızca antrenmandan 15 dakika önce olmak üzere 1 kullanım zamanı söz konusudur:

<   80 kg : 1 ampul
>   80 kg : 1 ampul
> 100 kg : 2 ampul

Şampiyonlar: Antrenman günlerinde, antrenmandan 15 dakika önce ve karbonhidrat desteğinin yapılmadığı süreçte antrenmandan 30 dakika sonra olmak üzere 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur:

<   80 kg : 1 ampul
>   80 kg : 2 ampul
> 100 kg : 3 ampul

AKTİF KULLANIM SIRRI:

Yağ moleküllerinin yanma oranını artırarak, hem vücut yağ oranınızı azaltmanıza hem de daha performanslı antrenmanlar yapmanıza yardımcı olur. 6 haftalık kullanımın ardından 2 hafta ara verilmeli, daha sonra kullanımına aynı şekilde devam edilmelidir.

BİRLİKTE KULLANILMASI ÖNERİLEN ÜRÜNLER

All Stars Amino Tropin
All Stars Whey Hydrovon
All Stars Iso Tech 94
All Stars Hy-Pro Deluxe Bar
All Stars Glutamine Pur
All Stars Hyper Amino BCAA



Markus Rühl
ALL STARS Takımı
IFBB Profesyonel Vücutgeliştirmeci

DOĞRU ÜRÜN KULLANIM TABLOSU

ÜRÜN ADI	antrenmandan önce	antrenmandan sonra	sabah uyandıktan sonra	yatmadan önce	definisyon döneminde	bulk döneminde	hedeflenen seviye		
ALL STARS WHEY PROTEIN WPC 80	✓	✓	✓			✓	★	★	
ALL STARS ISO-TECH WHEY 94	✓	✓	✓		✓	✓			★
ALL STARS WHEY HYDROVON	✓	✓	✓		✓				★
ALL STARS HY-PRO Bar	✓	✓	✓			✓	★	★	★
ALL STARS HYPER AMINO BCAA	✓	✓			✓	✓		★	★
ALL STARS AMINOTROPIN	✓	✓	✓		✓	✓			★
ALL STARS AMINO 2500		✓				✓	★	★	
ALL STARS 100% GLUTAMIN PUR		✓		✓		✓			★
ALL STARS ULTIMATE MASS GAIN	✓	✓	✓			✓		★	★
ALL STARS INTENSITY NO-X	✓				✓				★
ALL STARS 100% CREATIN MONOHYDRAT	✓	✓				✓		★	★
ALL STARS LIPODEX	✓		✓		✓				★
ALL STARS CARNILIQ 500	✓				✓		★	★	
ALL STARS CARNITIN PURE LIQUID	✓				✓			★	★



★ Yeni Başlayanlar

Öncelikli amaç, haftada 3 gün antrenman yaparak kas kütlesini geliştirmek olmalıdır. Bu nedenle metabolizma kas kütlesini artırmak için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Örneğin; 80 kg ağırlığında vücut geliştirmeye yeni başlayan sporcu yaklaşık olarak 3600 kcal enerjiye ihtiyaç duyar. Bu değer spor yapmayan 80 kg ağırlığındaki bir kişinin günlük enerji ihtiyacından 1000 kcal daha fazladır. Dahası 3600 kcal'lik enerji yeni başlayan sporcunun sadece antrenman günleri değil her gün ihtiyacı olan enerji değeridir.



★ Orta Seviye Vücut Geliştirmeciler

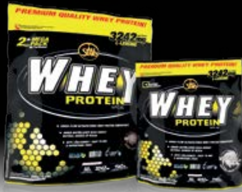
Bu sınıftaki vücut geliştirmeciler, mevcut kas kütlelerini kaybetmeden simetrilerini artırarak potansiyel kas sistemlerini geliştirmek isterler. Bu durum haftada dört gün antrenman yapmayı gerektirir böylece sporcu vücudunu daha iyi tanıma ve nasıl daha iyi ve kaliteli beslenmesi gerektiğini anlama şansına sahip olur. Örneğin; çok daha fazla kaliteli protein, emilimi kolay ve denge kombinasyonu oldukça yüksek bir amino asit kullanması gerektiğini antrenmanlar kendisine mutlaka söyleyecektir.



★ Şampiyonlar

Hedefin ne olduğu çok açıktır, yani kas sisteminin limitlerini zorlayarak gelişebileceği en son noktayı yakalamaktır. Bunu başarırken definisyonun keskinliği ve potansiyel kas kütlesinin kaybedilmemesi öncelikli dikkate alınması gereken çok önemli kurallardır. Bu durum haftada beş gün antrenman yapmak ve mutlaka en iyi, en kaliteli ve en doğru ürünü kullanmak demektir. WEIDER'ın tavsiyesi olan bu özel ürünleri kullanmanızın size sağlayacağı avantajları ve kazanacağınız derecelere olan etkilerini açıkça göreceksiniz. Başarılar dileriz...

PROTEİN GRUBU



WHEY PROTEIN WPC 80



ISO-TECH WHEY 94



ALL STARS WHEY HYDROVON

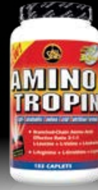


ALL STARS HY-PRO Bar

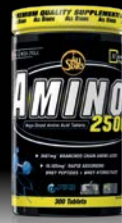
AMİNO ASİT GRUBU



HYPER AMINO BCAA



AMINOTROPIN

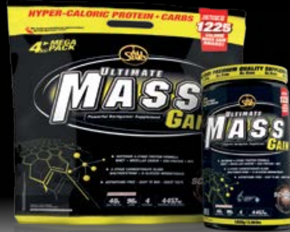


AMINO 2500



100% GLUTAMIN PUR

KİLO ALDIRICI GRUBU



ULTIMATE MASS GAIN



www.all-stars.de

PERFORMANS ARTIRICILAR GRUBU



INTENSITY NO-X

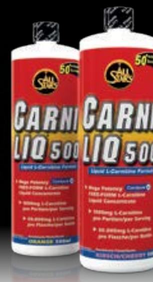


100% CREATIN MONOHYDRAT

YAĞ YAKICILAR GRUBU



LIPODEX



CARNILIQ 500



CARNITIN PURE LIQUID



www.all-stars.de

SÖZLÜK

Adipoz doku: Vücudun çeşitli bölgelerinde yer alan yağ dokusudur. Derialtı ve hayati organları çevreleyerek yalıtım görevi yapan fazlası şişmanlığa neden olan temel enerji deposu, büyük yağ damlacıklarından oluşan vücut yağıdır.

Adrenalin (Epinefrin): Korku, öfke, ağrı, hipoglisemi, kas aktivitesinde artış, kanama, gibi sinir sistemini uyarıcı faktörlere cevap olarak salgılanan, hem kalp atım hızını hem de kasılma gücünü arttıran metabolizmanın en önemli anabolik hormonlarından biridir.

Aerobik egzersiz: Kalbin çalışması ve solunumunu hızlandıran fiziksel egzersiz şekli; bisiklete binme, koşma, yüzme, hızlı tempolu yürüme ve aerobik egzersizlerdir.

Aerobik sistem: Glikoz, yağ molekülü ve amino asitlerden oksijen varlığında enerji elde edilen sistemdir.

Aktif taşıma: Molekül veya iyonların, doğal eğilimin tersine düşük kon- santrasyondan yüksek konsantrasyona doğru hareket ettirilmesi olayıdır. Aktif taşımada enerji ihtiyacı söz konusudur.

Anabolik etki: Metabolizmanın amino asitlerden elde ettiği, diğer kaynaklardan karşılanan enerjiden daha kaliteli olan ve kas sisteminin ihtiyacına fazlasıyla cevap verebilen enerji çeşididir.

Anabolizma: Metabolizmada daha basit yapıdaki bileşiklerden daha karmaşık yapılı bileşiklerin oluşumu anabolizma (yapım) reaksiyonları olarak tanımlanmaktadır.

Anatomi: İnsan vücudunun normal şekil ve yapısını gelişim, fonksiyon ve klinik özellikleri çerçevesinde inceleyen bir bilim dalıdır.

Antioksidan: Metabolizmada açığı çıkan serbest radikallerle reaksiyona girerek (onlarla bağ kurarak) hücrelere zarar vermelerini önleyen maddelerdir.

Apoptozis: Organizmanın normal işleyişi esnasında görülen ve düzenli olarak sürmesi gereken bir tür hücre ölüm şeklidir.

ATP (Adenozin Tri Fosfat): Bir adenozin molekülü ve üç fosfat grubunun birbirine yüksek enerji bağı ile bağlanmasından oluşan kimyasal bir bileşiktir. Hücre içi kimyasal tepkimeler için gerekli kimyasal enerjiyi taşır ve organizmada yakıt olarak kullanılır.

Basit şekerler: Kimyasal olarak tek veya çift molekül şekerlerden oluşan ve hızlı sindirilebilen karbonhidratlardır. Diyette en çok bulunan basit şekerler sakkaroz ve laktoz gibi disakkaritler ve nişasta gibi polisakkaritlerdir. Bunlara örnek; çay şekeri (sükroz), akide şekeri, karamela, lokum, meyvelerde bulunan meyve şekeri (fruktoz), süt şekeri (laktoz), bal, reçel vb. gıdalar gösterilebilir. Basit şekerlerin sindirimi kolay olduğundan kan şekerinde ani yükselmeye veya düşmeye neden olurlar.

Bazal metabolizma hızı: Tam istirahat dinlenme halindeyken ve alınan besinlerin sindiriminden sonra (yemekten 12 saat sonra) vücudun uyanık olarak harcadığı enerji miktarıdır. Kısaca vücudun iç organlarının harcadığı enerji olarak da tanımlanabilir.

BCAA (Branched Chain Amino Acid): Kas dokusu oluşumuna yardımcı elzem amino asitlerden oluşan lösin, izolösin ve valin üçlüsüdür. Çift zincirli amino asitler vücutta sentezlenemedikleri için dışardan alınması gerekmektedir.

Biyolojik değer: Tüketilen besinlerin metabolizma tarafından kullanılabilme kapasitesidir. Bir başka deyişle vücuda alınan 100 g gıda proteininden, metabolizma



tarafından oluşturulan proteinin gram olarak ifadesidir.

Biyosentez: Basit yapılı maddelerden daha karmaşık yapılı maddeler elde edilen süreç biyosentez olarak ifade edilmektedir.

Carnitine: Karaciğer ve böbreklerde Lysine ve Methionine'den sentezlenen bir amino asittir. Besinlerle alınan yağlarda bulunan uzun zincirli yağ asitlerinin, metabolizmada enerji santrali olarak görev yapan mitokondrilere taşınıp enerjiye dönüştürülmesine yardımcı olur. Aerobik gücü ve enerjiyi arttırıcı etkileri ile vücut yağ kitlesinin azalmasını sağlar. Et ve süt ürünleri karnitinin zengin kaynaklarıdır.

CFM teknolojisi (Cross Flow Microfiltration): Çapraz akış filtrasyonu olarak da adlandırılan bu teknoloji sayesinde, askıda ya da çözünmüş maddelerin; molekül ağırlıklarına ve molekül büyüklüklerine göre ayrılması sağlanır. Faz değişimine ve kimyasal madde ilavesine ihtiyaç duymadan, basınç farkıyla ayrım sağlayan CFM teknolojisi sayesinde ürün saflığı maksimum derecede korunmuş olur.

Citrulline: Vücuttaki ince damarları genişleterek dokulara kan akımını artıran nitrik oksittir. Citrulline enerji sağlayıcı libido artırıcı özelliklere de sahiptir.

Creatine: Böbrek, karaciğer ve pankreasta Glycine, Methionine ve Arginine gibi amino asitler tarafından sentezlenebilen, omurgalılarda doğal olarak oluşan ve yağları indirgeyerek kas hücrelerine enerji desteği sağlayan organik bir asittir. Et ve et ürünlerinde bulunmaktadır.

Dekstroz: Glikoz veya üzüm şekeri adı da verilir. Kanda bulunan basit bir şeker; meyve, bitki ve balda da bulunur.

Difüzyon: Moleküller her zaman azalan konsantrasyona doğru hareket etme eğilimindedir. İyonların ya da moleküllerin yüksek konsantrasyondan, düşük konsantrasyona doğru enerji harcamadan hareket etmesidir.

Doku: Bitki, hayvan ve insan organlarını meydana getiren, şekil ve yapı bakımından benzer olup, aynı vazifeyi gören, birbirleriyle sıkı alâkaları olan aynı kökten gelen hücrelerin topluluğu doku olarak tanımlanmaktadır.

Endokrin sistem (iç salgı bezleri): Salgılarını vücudun başka bölgelerindeki hedef hücrelere ulaştırabilmek için kana veya lenfe veren bezlerin tümüdür. Hipofiz, tiroid, paratiroid ve böbrek üstü bezleri iç salgı bezlerine örnektir.
Endotel hücresi: Nitrik oksit üretim merkezidir.

eNOS (Endothelbl): Üçüncü tip izoformdur. Kardiyovasküler sistemde düz kas gevşemesi gibi fizyolojik olaylarda görev almaktadır.

Enzim: Canlı organizmada oluşan tüm reaksiyonların optimum koşullarda gerçekleşmesini sağlayan ve bu reaksiyonları koordine eden çoğunluğu protein yapısındaki spesifik biyokatalizörlerdir. Tüm canlı organizmalarda bulunan enzimler, hücrede gerçekleşen binlerce biyokimyasal reaksiyonun katalizini canlılığa zarar vermeden çok hızlı bir şekilde gerçekleştirirler. Enzimler, metabolizmada anabolik ve katabolik reaksiyonlarda, hidroliz reaksiyonlarında, elektron aktarımında görev alarak hemen hemen tüm biyokimyasal süreçlerin can damarını oluştururlar.

Esansiyel yağ asitleri: Vücutta üreti- lemediğinden diyetle alınması zorun- lu, yağların bileşiminde bulunan çoklu doymamış yağ asitlerinden olan linoleik (omega 6) ve alfa linolenik (omega 3) yağ asitleridir.

Fiziksel aktivite: Gün içinde yaptığımız her türlü hareket ve egzersizlerdir. Egzersizin-sporun çeşidi, süresi, periyodu ve yoğunluğu bu yol ile harcanan enerji oranını etkiler. Profesyonel sporcularda fiziksel aktiviteyle harcanan enerji oranı %30-35'e ulaşabilmektedir.

Fizyoloji: Temel tıp bilimlerinden olan fizyoloji; canlıların dokularını, organlarının görevlerini ve bu görevleri nasıl yerine getirdiğini inceleyen bir bilim dalıdır.



www.all-stars.de



Folik asit: Folik asit B grubu vitaminlerindendir (B9). Bu maddeye doğal halde yeşil yapraklarda, taze sebze, meyve, patates, baklagiller, kepekli ve süt ürünlerinde rastlanır.

Fosfojen sistem: Vücudun ATP (Adenozin Tri-Fosfat) üretmek için kullandığı enerji sistemlerinden biridir. Yüksek şiddetli ve kısa süreli aktivitelerde organizma çok kısa süre içerisinde büyük miktarda enerjiye ihtiyaç duyar bu da kısa sürede ATP'nin sentezlenmesi demektir. Sürenin kısa olması enerji üretimi için oksijenden faydalanma imkanını sınırlar böylece depo haldeki CP'dan (16-20 milimol / kg) faydalanılması gerekir.

Fosfolipit: Yapılarında fosfor bulunan lipitlerdir ve hücre çalışması için gereklidirler. Hücre zarının temel yapı maddeleri olan fosfolipitler lipitlerin taşınmasında görevlidir. Fosfolipitler dokularda ve kanda bulunur, organizmada yağların taşınmasına katılırlar.

Fruktoz: Serbest halde meyvelerde, pekmez ve balda bulunan basit bir şekerdir. Glikoz ile bir araya gelerek bir disakkarit olan sükrozu oluşturur. Saf fruktoz sindirime uğramaz.

Gaba (Gamma amino asidi): Vücutta doğal olarak üretilebilen yalnızca beyinde bulunan enerji metabolizmasında da önemli görevi olan bir amino asittir. Sinir sisteminde stres ile ilgili mesajların alıcılara ulaşmasını engelleyecek beyin fonksiyonlarının normal olarak çalışmasına yardımcı olur.

Gen: İşlevsel bir biyolojik ürünün (protein, RNA vb.) sentezi için gerekli bilgiyi içeren DNA parçası gen olarak isimlendirilmektedir. Tipik bir hücre binlerce gene sahiptir.

Genetik: Genetik, canlılarda biyolojik özelliklerin anne-babadan döllere kalıtımının ve bireyler arasındaki farklılığın mekanizmasını anlamaya çalışan bir bilim dalıdır.

Glikojen: Glikozun insan ve hayvanlardaki depo şeklidir. Glikoz moleküllerinin bir araya gelmesinden oluşan glikojen karaciğer ve kaslarda depolanır ve vücudun önemli bir enerji deposudur. İyi beslenen yetişkin bir kişinin karaciğer ağırlığının %2,8'ini (yaklaşık 100 gram) ve kasın %1'ini oluşturmaktadır. Sporcularda bu miktar 2-3 kat arttırılabilmektedir. Kaslarda glikojen ve creatine fosfat tükenirse performans şiddetle düşer.

Glikoliz: Anaerobik (oksijensiz) koşullarda glikojen veya glikozun piruvik aside yıkımına glikoliz denir. Bu yolla 2 ATP'lik kimyasal enerji açığa çıkmaktadır.

Glisemik index: Besinlerde bulunan karbonhidratların kan şekerini yük- seltme oranı ve miktarını gösteren bir ölçüttür. Besinlerde bulunan karbonhidratların kan şekerini yükseltme hızına Glisemik İndeks adı verilir. Eşit miktarlarda karbonhidrat içerseler de yiyeceklerin kan şekerini arttırıcı etkileri birbirinden farklıdır. Bazı besinlerin glisemik indeks değerleri düşük, bazılarının ise yüksek olarak tanımlanır.

Glisemik yük: Bir gıdanın glisemik endeksinin içerdiği karbohidrat yüzdesiyle çarpılmasıyla bulunur. Yüksek glisemik yüke sahip besinlerin alınması vücutta sürekli insulin salınımına sebep olur. Glisemik endeksi yüksek olan bir besinin glisemik yükü düşük olabilir. Örneğin havuç glisemik endeksi yüksek bir besin olsa da tüketim miktarı düşük olduğu için, glisemik yükü azdır.

Glutamik asit: Doğrudan doğruya veya dolaylı olarak bütün esansiyel olmayan amino asitlerin ön maddesidir ve doku proteinlerinin yapısına katılır.

HDL kolesterol: Yüksek dansiteli (yoğunluklu) lipoprotein kolesterol olarak da adlandırılmaktadır. Kolesterolü özellikle damar endoteli gibi dokulardan karaciğere taşıma fonksiyonuna sahip HDL kolesterol, kanda yüksek düzeylerde bulunduğunda kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu etki göstermektedir.

Hemoglobin: Hemoglobinin görevi, bir molekül oksijen ile geçici olarak birleşerek vücutta akciğerlerden hücrelere oksijen taşımaktır. Oksijen taşıyıcısı olan hemoglobin, oksijen kısmi basıncının düşük olduğu ortamlarda oksijeni miyoglobine verir.



Hidroksiprolin: Kollagen proteinlerinde bol miktarda bulunan amino asit çeşitidir. Kollagen vücuttaki en yaygın bağ doku proteini olup; tendon, kemik ve kıkırdağın yapı taşıdır. Ancak kollagen proteini metabolizma tarafından kullanılamaz.

Hipofiz bezi: Burun kanallarının arkasında beynin altında yerleşik bulunan hipofiz bezi kabaca küçük parmağınızın son iki bölümünün büyüklüğü ve şeklindedir. Küçük boyutuna rağmen endokrin bezler içerisinde en önemli olanıdır. Vücudun uzun dönemli büyüme, günlük fonksiyonları ve üretkenlik yetenekleri ile ilişkili olarak bir kontrol merkezi gibi çalışır.

İmmünite: Bağışıklık anlamına gelen immünite, organizmanın herhangi bir hastalığa karşı savunma ve herhangi bir enfeksiyonu yenme gücü olarak da tanımlanabilmektedir.

iNOS (Inducible): L-Arginineden nitrik oksit sentezlenmesini kataliz eden bir enzim ailesidir. İkinci tip izoformdur. Hücre ve dokularda yaygın olarak bulunur. Fizik olarak şok durumu gibi olaylarda rol oynamaktadır.

İnsülin: Pankreasın beta hücrelerinden salgılanan bir hormondur. Kanda bulunan glikoz, yağ asitleri, amino asitler v.b. mikro besleyici maddelerin dokulara geçişini sağlar. Böylelikle kandaki şeker düzeyi de yükselmemiş olur. Her gıda alımı sonrası, pankreas alınan besinlerin enerji haline dönüşmesini sağlamak için insülin üretir.

İnsülin direnci: Pankreas tarafından üretilen normal miktarda insülinin yağ, kas ve karaciğer hücrelerinde gerekli veya yeterli tepkiyi oluşturamaması durumudur. Hücre yüzeyinde bulunan reseptörler insuline karşı duyarsızlaştıkları için insulin direnci ve kan şekerinin düzenlenememesi durumu ortaya çıkar.

Isomaltulose: Endüstriyel olarak sükrozdan üretilen glisemik indeksi düşük özel bir tür karbonhidrat kaynağıdır.

Jelatin (kollagen): Sığır, koyun, keçi ve domuz gibi hayvanların bağ dokuları ve kemiklerinden ekstrakte edilen kollagenin, kısmi hidrolizi ile üretilen biyolojik değeri sıfır olan ve metabolizma tarafından hiçbir şekilde kullanılamayan bir proteindir.

Kalori: Yiyeceklerin enerji değeri birimi kalori olarak adlandırılır. 1 kcal, 1 gram suyun ısısını 1°C arttırabilen ısı miktarıdır.

Katabolik metabolizma: İhtiyaçtan fazla protein kullanılması ve kas dokularında meydana gelen yıpranmalar ve bozulmalar demektir.

Katabolizma: Daha karmaşık yapıdaki bileşiklerden daha kompleks bileşiklerin oluşumuna katabolizma (yıkım) reaksiyonları denir.

Koenzim: Enzimlerin aktivite gösterebilmeleri için gereksinim duydukları kompleks organik moleküllerdir. Enzimin protein yapıda olmayan bileşenidir.

Kolesterol: Kalp hastalıkları riskini arttıran tüm hayvansal yiyecek ve yağlar ile vücut doku ve bileşiklerinin yapısında bulunan yağ benzeri bir maddedir. Kan kolesterol düzeyinin 200 mg / 100 ml üzerinde olması damar sertliği için risk faktörü kabul edilmektedir.

Kompleks karbonhidratlar: 3-4 saat gibi uzun sürede sindirilen karbonhidratlardır. Kan şekeri üzerinde daha yavaş ve uzun süreli etkiye sahiptirler. Kepekli ekmek, kepekli pirinç, kepekli makarna, bulgur, mercimek, nohut, gibi tahıllar, kuru baklagiller ve sebzeler bu karbonhidratlara örnektir.

Kreatin fosfat: Yüksek enerjili fosfor bileşiği, enerji üretimi için vücutta depolanan ADP'den ATP oluşumunu sağlayan acil enerji kaynağıdır. Enerji oluşumunu arttırmakta ve yorgunluğu azaltmaktadır.

L-Arginine: Kas yapımına, doku tamirine, bağışıklık sisteminin uyarılmasına yardım eden bir amino asit olan arginine; vücudu toksinlerden arındırır. Büyüme hormonu salınımını teşvik edici özelliğe sahiptir.

L-Ornithine: Ornithine kas yapıcı, doku tamir edici, güçlendirici, bağışıklık sisteminin uyarılmasına yardımcı bir amino asittir. Büyüme hormonu salınımını teşvik edici özelliği ile vücut yağlarında azalma ve kas kütlesinde artış



www.all-stars.de



www.all-stars.de

meydana getirir. Organizmaya enerji sağlamada önemli rol oynar.

Laktik asit: Laktozun anaerobik yıkımı sonucu oluşan son üründür. Kas sisteminde ve kanda biriken laktik asit geçici kas yorgunluğuna sebep olabilir.

Laktoz: Sütte bulunan, sütün buharlaşmasıyla kristal durumunda toplanan disakkarit, süt şekeridir. Bir molekül glikoz ve bir molekül galaktozdan oluşur.

Laktoz intoleransı: Vücuda alınan laktoz, ince bağırsak epitel hücrelerinde bulunan laktaz enzimi ile D-Glikoz ve D-Galaktoza hidrolize edilir. Laktaz enziminin eksikliği nedeniyle kısmen de olsa hidrolize edilmediğinde; karında şişkinlik, ağrı, kramp, gaz ve diyare gibi belirtilere neden olan bir sendromdur.

LDL kolesterol: LDL kolesterol kanda kolesterolü taşıyan başlıca pakettir. Kanda yüksek olduğu zaman damarların iç yüzüne yapışıp buralarda plaklar oluşturur. Kolesterol dışındaki bazı maddelerin de eklenmesiyle bu plaklar büyür ve bunlar üzerinde oluşan çatlaklarda oluşan pıhtılar damarları tıkar. Çağımızda çok yaygın olan bu hastalık damar sertliği olarak bilinir. Damar tıkanıklığı kalp damarlarında olmuşsa kalp krizine, beyin damarlarında olmuşsa felce neden olur.

Lipoprotein - Lipazenzimi: Yağ hücreleri tarafından yapılır ve trigliseritlerin dokulara alınmadan önce hidrolize edilmesinden sorumlu enzimdir.

Maltodekstrin: Genellikle doğal mısır nişastasından elde edilen, tatsız ve kolay sindirilebilen bir karbonhidrattır.

Mitokondri: Hücre organelerinden biridir. Hücre içindeki hayatsal olaylara gerekli enerjinin %95' ini sağlarlar. Solunum, oksidasyon için gerekli enzimlere sahiptirler. Bu organeler besin maddelerinin parçalanıp enerjinin açığa çıktığı yerlerdir.

Miyoglobin: Kas dokusunda bulunur. Oksijen bağlayarak depo eder. Yoğun kas aktivitesi sırasında gerekli olan oksijeni mitokondrilere aktarır. En çok iskelet ve kalp kasında bulunur.

nNOS (Nevre Onal): NOS enzimlerinin üç farklı izoformu bulunmaktadır, bunlardan nNOS ilk bulunandır. Esas olarak santral sinir sisteminde görev yapmaktadır.

Noradrenalin: Kalp atım hızını, depolardan glikoz salınımını ve iskelet kaslarına giden kan akımını artıran maddedir. Ayrıca beynin dikkat ve çevreye yanıt verme ile ilgili bölümlerini etkilerler.

Organik bileşikler (moleküller): Karbon, hidrojen ve oksijen içeren ve genellikle canlıların yapısında bulunan bileşiklerdir. Karbonhidratlar, yağlar, proteinler,nükleik asitler organik bileşiklere örnek olarak gösterilebilmektedir.

Osteoporoz: En sık görülen metabolik kemik hastalığı olan osteoporoz düşük kemik kütlesi, kemik mikro yapısının bozulması ve kemiğin mineral içeriğinin azalması sonucu kemik kırılganlığının, yumuşamasının ve kırık olasılığının artması ile karakterize edilen bir iskelet sistemi sorunudur.

Pantothenik asit: B5 vitamini adı ile de bilinen bir B grubu vitaminidir. Pantotenik asit koenzimi, karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında, moleküller arasında asetil grubunun taşınması tepkimelerinde yardımcıdır.

Papaine: Papaya'dan elde edilen bir enzim olan papaine, peptit bağlarını yıkarak, proteinleri yapı taşı olan amino asitlere dönüştürür.

Pepsin enzim: Midede bulunan proteinleri hidrolize eden, proteolitik enzimdir.

Peptit: Canlıların yapıtaşlarından olan proteinlerin küçükleri sayılabilecek peptitler, tabiatta yaygın şekilde bulunur. Protein yapımının ilk safhasında, iki amino asit, peptit bağıyla birleşir. Daha sonra üçüncü amino asit bu birleşmiş olan iki amino asit molekülüne yine peptit bağıyla bağlanır. Derken dördüncü, beşinci vs. amino asitler gelir. Birleşik amino asit zincirine tutunarak çeşitli sayılarda amino asit ihtiva eden irili ufaklı proteinler hücrenin ribozom isimli fab-



rikalarında sentez edilir.

Peptit bağ: Bir proteinin meydana gelebilmesi için gerekli olan amino asit çeşitlerinin, uygun sayı ve sıralamada ve gereken üç boyutlu yapıda dizilmeleri yetmez. Bunun için aynı zamanda, birden fazla kola sahip amino asit moleküllerinin yalnızca belirli kollarıyla birbirlerine bağlanmaları gerekmektedir. Bu şekilde oluşturulan bağa, "peptid bağı" adı verilir. Amino asitler farklı bağlarla birbirlerine bağlanabilirler; ancak proteinler, yalnızca ve yalnızca "peptid" bağlarıyla bağlanmış amino asitlerden meydana gelirler.

Protein sentezi: Hücrenin protein sentezlemesi için gereken biyokimyasal bir süreçtir. Hücrelere iletilen amino asitler ribozom tarafından protein eldesinde kullanılırlar. Antrenmanlar süresince vücudun öncelikli ihtiyacı enerji olduğu için protein sentezi azalarak durma noktasına gelir.

Serbest radikaller: Metabolizmada çeşitli reaksiyonların oluşum süre- cinde oksijen kullanımından kaynak- lanan atık maddelerdir. Düzensiz ve farklı yoğunlukta yapılan egzersizlerden sonra iskelet kaslarında toksisiteleri fazla olan serbest oksijen radikalleri birikmektedir. Bu maddeler çeşitli düzeylerde doku hasarına sebep olarak; kanser, ateroskleroz ve ülser gibi hastalıkların oluşumuna neden olabilirler. Serbest radikaller hem sağlığı hem de performansı olumsuz yönde etkilemektedirler.

Sinovyal sıvı: Sinovyum (eklem zarı) tarafından üretilen eklemi nemlendiren, eklem kıkırdaklarını sürtünme nedeniyle aşınmaktan koruyan Hyaluronik asit içerikli kayganlaştırma sıvısıdır. Bu sıvının yoksunluğunda, kıkırdak yüzey aşınarak Osteoartrit hastalığı oluşur.

Taurine: Yarı esansiyel L-Methionine ve L-Cysteine'den türetilen sülfür tü- revi bir amino asittir ve vücutta doğal olarak bulunur. Taurin dinlenme durumunda enerji harcama potansiyelini uyararak kilo korunumunda etkin olabilir. Taurin kardiyak aritmilerden korunmada ve serbest radikal hasarının önlenmesinde gereklidir. Vücudun egzersize dayanım ve direncini artırır.

Tip I kas lifleri: Kırmızı ya da yavaş kasılan kas lifleri olarak bilinmektedir. Bu tip kaslar enerji ihtiyacını aerobik (oksijenli) yolla elde edilen enerjiden sağlamaktadır. Tip I liflerin oranının artması oksijen kullanım kapasitesini diğer bir deyişle aerobik güç ve dayanıklılığı artırır.

Tip II kas lifi: Kendi içinde Tip II a ve Tip II b olarak ikiye ayrılmaktadır. Tip II a kas lifleri hızlı kasılan kırmızı kas lifleri olup enerji ihtiyacını hem aerobik sistemden hem de laktik asit siteminden karşılarken, Tip II b kas lifleri ise hızlı kasılan beyaz kas lifleri olup enerji ihtiyacını çoğunlukla laktik asit sisteminden karşılamaktadır. Tip II liflerinin oranının artması ile anaerobik güç ve dayanıklılığı artırır. Güç ve sürat gerektiren sporlarda Tip II liflerin fazlalığı avantajdır.

Tiroid bezi: Tiroid bezi, yutağın altında, boynun ön ve yanlarını saran çok damarlı iç salgı bezidir. Boyunda, nefes borusunun önünde bulunur. Normal ağırlığı insanda 20-40 gr'dır. Tiroid bezi, iyot ve tyrosine'den thyroxine üreterek kana tiroid hormonunu salgılar. Tiroid bezi, öteki iç salgı bezleriyle ilişkili olarak etkinlik gösterir. Çalışması özellikle hipofizin salgıladığı uyarıcı TSH hormonunun etkisine bağlıdır. Tiroid bezinin görevi metabolizmayı (yaşamak için gerekli kimyasal ve fiziksel olayları) düzenlemektir. Kemiklerin gelişmesini, büyümeyi, hücrelerde protein sentezini, mitokondrilerde oksidasyon olaylarını arttırarak ATP oluşumunu büyük ölçüde etkiler.

Trehalose: Yüksek glisemik indekse sahip bir karbonhidrat kaynağıdır. Mısır nişastasından elde edilen bir disakkarittir. Su tutucu ve antioksidan özellikleri bulunmaktadır. Metabolizma için çok önemli bir anabolik hormon olan insülinin salgılanmasını tetikler.

Thyroxine: Troid bezi tarafından salgılanan, tirozin amino asitlerinden üretilen, iyot atomları içeren bir hormondur. Bazal metabolizma hızının artması, hücre reaksiyonlarının hızlanması, böylece daha hızlı ve yüksek oranda enerji açığa çıkması nedeniyle vücut ısısının yükselmesi gibi etkilere sahiptir.

Viskozite: Sıvılar için akışkanlık derecesidir.



www.all-stars.de